А. Е. Ловягина

ТЕОРИЯ И МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ



Санкт-Петербург
2020

УДК 159.955
ББК 88.25; 88.3
Л68

Ловягина А. Е.
Л68 Теория и методы психической саморегуляции. — СПб.: Скифия-принт, 2020. — 144 с.

ISBN 978-5-98620-450-5

Учебное пособие «Теория и методы психической саморегуляции» предназначено для обучающихся на факультете психологии по основным и дополнительным образовательным программам для изучения курсов: «Теория и методы саморегуляции»; «Современные концепции психической саморегуляции»; «Методы психорегуляции в спортивно-оздоровительной практике»; «Психическая саморегуляция».

В учебном пособии представлены материалы по основным темам вышеперечисленных курсов. Освещены отечественные и зарубежные разработки понятий: регулятивные процессы, индивидуальный стиль саморегуляции, регулятивный опыт и др.

Особое внимание уделено рассмотрению разработок психической саморегуляции с позиций метасистемного подхода. В учебном пособии представлены современные достижения метакогнитивизма, показана роль метакогнитивных стратегий в регуляции психической деятельности.

Описаны методы и приемы психического воздействия: внушение, убеждение, самоубеждение, релаксация, аутогенная тренировка и ее модификации. Обучающимся предлагаются разнообразные задания для формирования прочных знаний и навыков саморегуляции.

УДК 159.955
ББК 88.25; 88.3

Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ, проект № 18–013–00256а

ISBN 978-5-98620-450-5

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Успешность решения ситуативных задач, а также профессиональная и личностная самореализация во многом зависят от умений человека управлять своим поведением. В учебе, на работе и в быту, в общении и на отдыхе, человеку необходимо организовывать свою деятельность, входить в оптимальное состояние, справляться с мешающими переживаниями, доводить дело до конца и многое другое. Эффективность любой деятельности, адекватность поведения и особенности психического состояния обусловлены сформированностью психической саморегуляции.

В настоящем пособии обучающиеся могут ознакомиться как с теоретическими разработками феномена психической саморегуляции, так и с применяемыми на практике методами самовоздействий.

Первая глава данного пособия посвящена основным понятиям и концепциям регуляции психической деятельности. Описаны современные концепции осознанной саморегуляции, модель регуляторного опыта, подходы к саморегуляции психического состояния и др.

Во второй главе проблемы психической саморегуляции представлены в контексте метакогнитивного подхода. Рассматриваются вопросы усложнения регулятивных функций психики, перехода от неосознаваемой к осознаваемой саморегуляции и формирования сознания. Отражены новейшие результаты исследований регулятивных функций метакогнитивных стратегий.

Третья глава позволяет ознакомиться с методами психической саморегуляции: внушением и самовнушением, убеждением и самоубеждением, приемами релаксации, аутогенной и психомышечной тренировками. Представлены описания занятий для освоения приемов саморегуляции: самовнушения, дыхательные упражнения, современные модификации аутогенной тренировки и др. Обучающиеся имеют возможность самостоятельно овладеть приемами саморегуляции и усовершенствовать технику самовоздействий.

В пособии большое количество рисунков и таблиц, наглядно иллюстрирующих особенности изучаемых понятий. После каждой

главы для закрепления знаний и навыков обучающимся предлагается широкий набор разнообразных заданий, сгруппированных соответственно параграфам. Для подготовки к экзаменам и зачетам обучающиеся могут воспользоваться списком рекомендуемой литературы, глоссарием и тестами для самопроверки.

ГЛАВА 1. НАУЧНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЧЕЛОВЕКА

1.1. Понятие психической саморегуляции

Психическая саморегуляция (ПСР) — это воздействие человека на себя с помощью слов и образов в целях управления своей деятельностью, своим психическим состоянием и развитием своих свойств, умений и навыков.

Функционирование человека как сложноорганизованной живой системы обеспечивают три уровня регуляции: гуморальная, нервная и психическая. Эти уровни образуют единую целостную систему саморегуляции, в которой ПСР занимает ведущее положение.

Основными составляющими ПСР являются:

— *отражение* окружающей действительности и самого носителя психики;

— *моделирование* деятельности, поведения, состояния, развития и др.

Процесс ПСР характеризуется наличием целей, средств и результатов.

Цели ПСР — это образы предвосхищаемых результатов любого вида деятельности или общения, а также образы желаемого состояния и поведения в той или иной ситуации.

Средства ПСР — это приемы самовоздействий, в качестве которых могут использоваться образы (людей, событий, природы и др.) и речь (самоприказы, самоубеждение и др.). Посредством образов и высказываний стимулируется проявление определенных эмоций и волевых усилий. Например, желая успокоиться и отключиться от неприятной ситуации, человек представляет себя в спокойной обстановке, на отдыхе на берегу красивого озера и т. п. А стремясь доделать до конца тяжелую работу, будучи уже уставшим, внушает себе: «Надо!», «Терпи!», «Ты можешь!» и представляет себе, как он будет радоваться после окончания этой работы.

Результатами ПСР являются:

— итоги реализации деятельности и общения (например, решил задачу, переплыл реку, познакомился, уладил конфликт и др.);

— параметры психического состояния (эмоциональный фон, напряжение, собранность и др.);

— развитие психических процессов и свойств (повышение устойчивости внимания, креативности мышления, настойчивости, выдержки и др.), а также новообразования психического развития (абстрактно-логическое мышление, рефлексия и др.).

Цели и результаты психической саморегуляции могут быть *ситуативными* — оптимизация актуального состояния и *отдаленными* — формирование качеств и навыков.

К. А. Абульханова-Славская (1982) выделяет следующие *уровни психической саморегуляции*:

— регуляция психических процессов;

— регуляция действий с помощью этих психических процессов;

— регуляция обстоятельств жизни посредством этих действий;

— управление собой в процессе изменения этих обстоятельств.

Как видно из данного перечня, каждый последующий уровень включает в себя предыдущий, а все уровни образуют целостную иерархическую систему ПСР.

На каждом уровне ПСР можно выделить специфические цели, средства и результаты (Табл. 1).

Таблица 1

Уровни психической саморегуляции

Что регулируется? **Цели**	***Как регулируется?*** **Средства**	***Эффекты регуляции*** **Результаты**
Реализация вида деятельности	Планирование, моделирование, программирование и оценка результатов. Способы реализации конкретных видов деятельности	Результаты вида деятельности

Что регулируется? **Цели**	*Как регулируется?* **Средства**	*Эффекты регуляции* **Результаты**
Психическое состояние	Приемы саморегуляции: самовнушение; самоубеждение; переключение внимания; дыхательные упражнения; аутогенная тренировка и др.	Динамика состояния. Соответствие состояния требованиям деятельности или ситуации
Поведение	Психол. защиты. Копинг-стратегии	Адекватность поведения
Устойчивость личности	Психологические защиты	Сохранение самооценки и образа Я
Развитие Личности	Развитие и совершенствование психических свойств и процессов. Овладение навыками и умениями. Освоение новых стратегий (типов) поведения	Новообразования когнитивной сферы и личности. Регуляторно-личностные свойства

Посредством ПСР осуществляется управление деятельностью и состоянием, а также поддерживается стабильность и развитие личности.

Выделяют различные **формы психической саморегуляции**: осознаваемая, неосознаваемая и частично осознаваемая.

Осознаваемая (произвольная, волевая) регуляция характеризуется постановкой цели и определением средств ее достижения. В процессе отражения (ощущения, восприятие, представление) человек получает информацию об условиях ситуации, своих потребностях и возможностях. Сопоставление этих данных, подкрепленное мотивацией, ведет к формированию образа будущего результата — т. е. цели. В качестве целей могут выступать: выполнение какой-либо деятельности (профессиональная, учебная, бытовые обязанности и др.); оптимизация актуального состояния (переход от расслабленного состояния к состоянию готовности к работе, переход из мобилизации в состояние отдыха и др.); развитие личностных свойств и профессионально важных качеств.

Реализация поставленной цели начинается с формирования намерения выполнить деятельность для достижения цели «здесь и сейчас», далее принимается решение о реализации намерения, и человек приступает к деятельности (управлению состоянием, работе над собой и др.). Реализация намерения поддерживается произвольной регуляцией до момента достижения цели. Благодаря волевой регуляции человек преодолевает трудности (усталость, неудачи, страх и др.), возникающие в процессе достижения цели (В. А. Иванников, 1991; Е. П. Ильин, 2011). Наличие произвольной регуляции позволяет человеку выполнять деятельность в таких условиях, которые являются опасными для его здоровья и жизни (например, вытесняя с помощью волевых усилий страх, человек бросается в горящее здание и спасает ребенка).

Именно осознаваемая регуляция активности, реализующей принятие и достижение целей, является «сущностной» функцией психики человека (О. А. Конопкин, 1995; В. И. Моросанова, 2010). Однако следует учитывать, что наличие осознаваемой регуляции не означает, что человек постоянно удерживает в поле сознания процесс управления собой. Имеется в виду, что осознание регулирующих воздействий на себя доступно для человека.

Неосознаваемая (непроизвольная) регуляция актуализируется в тех ситуациях, когда произвольная регуляция еще не освоена достаточно хорошо либо когда навыки произвольной регуляции отлично сформированы и автоматизированы. Начиная осваивать любой вид деятельности (вождение автомобиля, игра на гитаре и др.), человек сначала нечетко представляет, что и как нужно делать. Постепенно образы предстоящих действий и представления об их последовательности становятся более четкими (у начинающего водителя формируются знания: как сесть, куда поставить ноги, положить руки, на какую педаль нажать, куда смотреть и т. п.). Со временем уже освоенные алгоритмы действий автоматизируются — регуляция прочных навыков не требует постоянного контроля (опытный водитель может вести машину и одновременно с этим слушать радио или разговаривать с пассажиром). Переход неосознаваемых процессов саморегуляции в план сознания, а затем их автоматизация характери-

зуют становление психической саморегуляции как деятельности (Л. Г. Дикая, 2003). Автоматизация освобождает человека от необходимости осознанно регулировать все свои действия, и «разгруженное» сознание может быть направлено на освоение новых действий.

Непроизвольно регулируются многие психические состояния, в частности, переходы: от сна к бодрствованию, от рабочего состояния к утомлению, от спокойствия к стрессу и др. Осознанно цель войти в эти состояния не ставится, они формируются вследствие адаптации организма и психики к ситуации. Например, при сверхтяжелой нагрузке, непосильной для человека, у него формируется состояние запредельного торможения — резко падают интерес и мотивация к работе, появляются пассивность, вялость, желание спать. Так организм и психика «защищаются» от перегрузок. Во сне сознание «отключено», а мышцы расслаблены — организм и психика «отдыхают», после определенного времени происходит восстановление, а затем активизация.

Таким образом, возможность перехода с осознаваемого уровня регуляции на неосознаваемый позволяет более экономно расходовать ресурсы организма. Благодаря осознаваемой регуляции человек может «подчинить» свои биологические возможности социальным задачам — при выполнении какой-либо значимой деятельности вытерпеть боль, преодолеть усталость, справиться со страхом. Посредством осознаваемой регуляции преодолеваются границы биологической сущности человека. Но человек не может постоянно управлять собой осознанно. На смену функционирующей какое-то время осознаваемой регуляции приходит неосознаваемая. Чередование осознаваемой и неосознаваемой психической саморегуляции характеризует психическую деятельность человека.

В процессе переходов от осознаваемой к неосознаваемой саморегуляции и обратно психическая саморегуляция является *частично осознаваемой*. Недостаточно отчетливо осознаются и регулируются состояния при засыпании и пробуждении, состояния, возникающие в процессе занятий медитацией и гипнозом, а также измененные состояния сознания (Д. Л. Спивак, 2000, О. А. Прохоров, О. Г. Блинова, 2004).

Психическая регуляция — сложный многогранный процесс, включающий в себя функционирование разных сфер психики: когнитивной, мотивационной, эмоционально-волевой, психомоторной. Все психические процессы и свойства, в большей или меньшей степени, включены в контур психической регуляции.

1.2. Концепции осознанной регуляции психической деятельности О. А. Конопкина и В. И. Моросановой

Осознанная саморегуляция — это системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижения принимаемых человеком целей (Моросанова, Агафонова, 2001). Разработано несколько концепций, объясняющих механизмы осознанной саморегуляции.

Системно-функциональный подход О. А. Конопкина

О. А. Конопкин (1995) рассматривает психическую саморегуляцию как открытую, иерархически организованную систему и выделяет в ней шесть компонентов:

1) принятая субъектом цель деятельности;
2) субъектная модель ее значимых условий;
3) программа собственно исполнительских действий;
4) субъектная система критериев успешности деятельности;
5) контроль и оценка реальных наличных результатов;
6) решение о коррекции системы саморегуляции.

Каждый из этих компонентов выполняет определенные функции, поэтому О. А. Конопкин называет их функциональными звеньями. Система этих компонентов — функциональных звеньев образует процесс осознанного регулирования деятельности (Рис. 1).

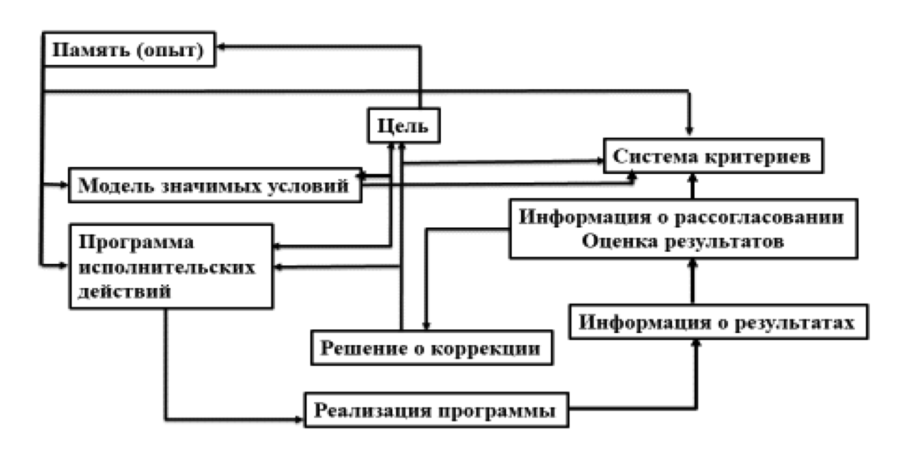


Рисунок 1. Функциональная система процесса осознанного регулирования деятельности по О. А. Конопкину

В процессе функционирования данной системы саморегуляции происходят: создание и поддержание в сознании субъекта модели предстоящей деятельности, направленной на достижение цели; реализация модели данной деятельности; проверка, соответствует ли реализуемая деятельность той модели, которая создана; принятие решения о коррекции или завершении деятельности и переходе к другой цели (Рис. 1). Осознанное регулирование предполагает активное отражение и преобразование отраженной действительности, а также самостоятельное принятие решений и преодоление информационной неопределенности. О. А. Конопкин рассматривает каждый из шести компонентов саморегуляции как процесс получения, оценки и отбора информации, достаточной для преодоления неопределенности на данном этапе регулирования: определение цели, формирование модели и др. (О. А. Конопкин, 1995). В итоге, в процессе саморегуляции достигается информационная определенность, которая необходима для осуществления целенаправленной деятельности.

Так как реализация любого вида осознанной (произвольной) активности человека осуществляется именно такой системой функциональных звеньев саморегуляции, О. А. Конопкин (а впо-

следствии и другие специалисты) называет ее общей или универсальной. Независимо от вида деятельности и своих индивидуальных особенностей люди ставят цели, создают модели будущей деятельности и исполняют ее, оценивают результаты и корректируют модели, при необходимости. Однако особенности вида деятельности и условий ситуации могут повлиять на то, что одни и те же компоненты саморегуляции будут реализованы разными средствами — приемами самовоздействий. Например, принятие решения о коррекции в спокойной обстановке будет осуществляться посредством самоубеждения — логических доводов самому себе. А для принятия решения в экстремальной ситуации, вероятнее всего, будет использоваться самовнушение — самоприказы, не требующие критического осмысления.

Выполненные О. А. Конопкиным разработки научных представлений об осознанной психической саморегуляции были продолжены В. И. Моросановой.

Концепция индивидуального стиля саморегуляции В. И. Моросановой

Опираясь на выделенные С. Л. Рубинштейном (1999) способы реализации психической активности человека: сознание и действия, В. И. Моросанова (2001) сформулировала понятие *индивидуальный стиль саморегуляции* (Табл. 2).

Таблица 2

Способы и стили психической активности человека

Научные разработки	Сознание	Действия
Способы реализации психической активности (Рубинштейн, 1999)	Функциональные системы. Кольцевой контур регуляции. Система осознанной саморегуляции деятельности	Практическая деятельность. Общение. Познание. Поведение
Стили (Моросанова, 2001)	Индивидуальный стиль функционирования сознания — стиль саморегуляции	Индивидуальный стиль реализации действия — стиль активности

Согласно В. И. Моросановой, индивидуальный стиль саморегуляции характеризует индивидуально-типическое своеобразие способов управления произвольной активностью. Стилевыми особенностями саморегуляции являются регуляторные процессы и регуляторно-личностные свойства.

Регуляторные процессы — планирование, моделирование, программирование, контроль и оценка — реализуют основные звенья системы саморегуляции (Табл. 3).

Таблица 3

Характеристика регуляторных процессов (по работам В. И. Моросановой)

Регуляторные процессы	Содержание регуляции	Функция регуляции	Индивидуальные различия
Планирование	Выдвижение, принятие и удержание целей	Цель деятельности	– Разная активность выдвижения целей; – адекватность целей внешним и внутренним субъектным условиям; – иерархичность целей
Моделирование	Анализ внешних и внутренних условий деятельности и выделение тех условий, которые значимы для достижения цели	Модель значимых условий	– Степень информационной полноты модели; – избирательность в оценке значимости условий; – прагматичность, развитость и структура гностических действий, с помощью которых анализируются условия
Программирование	Определение необходимых для достижения цели действий, способов их реализации и последовательности	Программа исполнительских действий	– Детализация исполнительских действий; – индивидуально своеобразные способы достижения цели; – соотнесенность программы с объективными и субъективными условиями

Регуляторные процессы	Содержание регуляции	Функция регуляции	Индивидуальные различия
Контроль и оценка	Сравнение результатов действий с прогнозируемыми, выявление рассогласования (или соответствия), принятие решения о коррекции действий (или о завершении деятельности)	Критерии успешности, оценки и коррекции результатов	– Частота (непрерывности) контрольных оценок по ходу деятельности; – степень рассогласований, вызывающих коррекцию действий; – склонность к превентивным коррекциям действий; – тенденция к завышению или занижению строгости субъективных критериев оценки реальных результатов или способов действий по сравнению с нормативно заданными

Системообразующим компонентом саморегуляции является постановка цели. Процесс выдвижения цели и ее поддержания В. И. Моросанова (2001) определяет как *планирование* (Табл. 3). Индивидуальные различия в планировании целей проявляются в том, что люди с разной активностью ставят цели — одни постоянно планируют все свои дела (профессиональную деятельность, отдых, бытовые обязанности), другие иногда строят планы относительно особо значимой деятельности и т. п. Различия в планировании выражаются и в разной иерархии целей — доминировании одних целей и подчиненности других. Для кого-то главными являются цели профессиональной самореализации, и исходя из этих целей, выдвигаются цели в других сферах: создание семьи, организация досуга, забота о здоровье. В других случаях главными могут оказаться цели семейной самореализации, и тогда в подчиненном положении будут цели в остальных сферах. На реализацию планов, связанных с не занимающими ведущее положение целями, тратится меньше времени и энергии, их достижение может откладываться на более позднее время, когда будут достигнуты основные цели. Также различия в планировании могут проявиться в степени адекватности целей внешним и внутренним условиям — выдвига-

емые цели могут соответствовать ситуации и возможностям человека, но могут ставиться без учета условий деятельности либо быть выше или ниже подготовленности человека к достижению поставленных целей.

После планирования наступает этап *моделирования* — определения ситуаций, в которых может быть реализована выдвинутая цель (Табл. 3). Цель деятельности сопоставляется с условиями, в которых она может быть реализована. В ходе анализа внешних и внутренних условий выделяются те, которые, с точки зрения субъекта регуляции, являются значимыми для достижения принятой им цели. *Модель значимых условий* включает информацию об условиях, учет которых необходим для разработки программы реализации деятельности (В. И. Моросанова, 2001). Содержание модели определяется не только целями и условиями деятельности, но также зависит от развитости когнитивной сферы человека. Индивидуальные различия в моделировании прежде всего проявляются в том, что люди по-разному оценивают значимость тех или иных условий (избирательность в оценке) и учитывают условия в полном или неполном объеме (степень информационной полноты). Кроме того, различия в моделировании обусловлены уровнем развития гностических действий (выделение смысловых связей, обобщение, запоминание и др.) и тем, насколько выражена прагматичность: рациональные, практично мыслящие люди будут считать значимыми одни условия, а эмоциональные и мечтательные — другие.

Когда модель значимых условий создана, начинается этап *программирования* — определяются действия, с помощью которых будет достигаться цель, конкретизируются способы реализации этих действий и их последовательность (Табл. 3). В итоге создается *программа реализации деятельности* — последовательность действий, выполняемых определенными способами. Индивидуальные различия в программировании проявляются в большей или меньшей детализации исполнительских действий и в том, насколько программа соотносится с объективными и субъективными условиями. Хорошо соотнесенные с условиями ситуации и индивидуальными особенностями программы являются более реалистичными. Также программы могут существенно отличаться по способам реализа-

ции действий — по тому, используются ли стандартные приемы или оригинальные, индивидуально своеобразные.

Планирование, моделирование и программирование сопровождаются *контролем и оцениванием* — результаты реализации целей, моделей, программ сравниваются с прогнозируемыми и выявляется рассогласование или соответствие. Степень рассогласования оценивается, и на основании этой оценки принимается решение о коррекции или завершении данного этапа регуляции (В. И. Моросанова, 2001). Люди по-разному контролируют и оценивают свою деятельность: кто-то постоянно проверяет буквально каждый свой шаг, а кто-то делает это время от времени; одни люди корректируют свою деятельность при минимальных рассогласованиях, а другие — только при значительных; есть люди, которые вносят корректировки для профилактики возможных проблем в достижении цели, но есть и такие, кто никогда этого не делает и действует по принципу «пока гром не грянет…» и т. п. (Табл. 3).

Каждый регуляторный процесс выполняет определенную функцию (Табл. 3), поэтому В. И. Моросанова определяет их как *функциональные звенья*. Взаимодействие функциональных звеньев планирования, моделирования, программирования, оценки и коррекции реализует психическую саморегуляцию (Рис. 2). Таким образом, ПСР является целостной и замкнутой по структуре, но при этом открытой информационной системой (В. И. Моросанова, 2001).

Индивидуальные различия в регуляторных процессах проявляются в их неравномерной развитости, обуславливающей особенности профиля саморегуляции у конкретного человека. В исследованиях Моросановой (2001) выявлены типичные профили саморегуляции (рис. 3). Как видно из рис. 3, у одних людей хорошо развиты планирование и программирование, но на низком уровне моделирование и оценка результатов, у других — наоборот, и т. п. Одни регуляторные процессы могут способствовать достижению успеха в реализуемых человеком видах деятельности, а другие препятствовать и требовать компенсации. Для успешного выполнения деятельности чрезвычайно важно, насколько сформированы компенсаторные отношения между сильными и слабыми сторонами

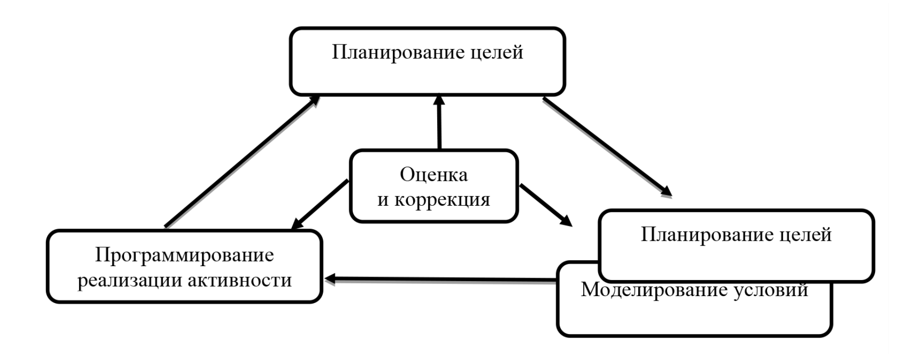


Рисунок 2. Функциональные звенья психической саморегуляции (по работам В. И. Моросановой)

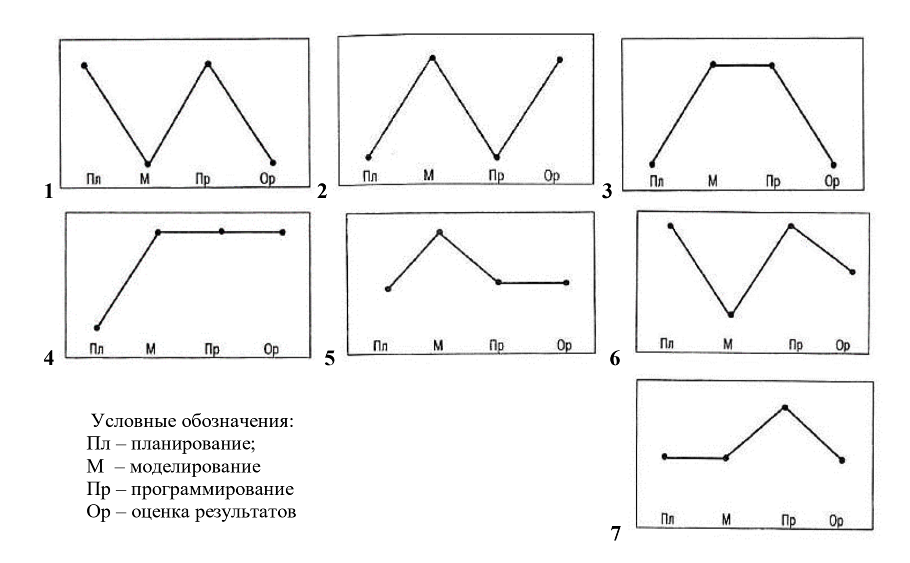


Рисунок 3. Типичные профили саморегуляции (по работам В. И. Моросановой, 2001)

стиля. Например, стили саморегуляции учебной деятельности студентов с высокой академической успеваемостью характеризуются наличием компенсации недостаточно развитых звеньев, тогда как у студентов с низкой академической успеваемостью компенсаторные отношения между функциональными звеньями отсутствуют (Моросанова, Сагиев, 1992).

Регуляторно-личностные свойства, являясь по своей природе личностными, характеризуют каждое звено регуляции и позволяют регуляторной системе максимально соответствовать целям и условиям выполняемой человеком деятельности (Моросанова, 2001). В связи с тем, что многие свойства личности задействованы в психической регуляции, перечень личностно-регуляторных свойств достаточно широк: осознанность, адекватность, гибкость, уверенность, самостоятельность и др.

Осознанность характеризует то, насколько отчетливо в плане сознания актуализируются представления о программе действий, об условиях деятельности, о тех параметрах, которые необходимо контролировать, и о критериях успешности.

Адекватность, очевидно, понимается как умение субъекта регуляции адекватно оценивать и разрабатывать: модели условий, программы, способы контроля, критерии успешности и др.

Гибкость процесса регуляции — это возможность внесения коррекций в функционирование различных регуляторных блоков, когда этого требуют условия деятельности.

Надежность характеризует то, насколько стабильно функционируют регуляторные блоки в условиях психической напряженности.

Формирование регуляторно-личностных свойств происходит при постановке новых целей и актуализации, необходимых для достижения этих целей, регуляторных процессов (Рис. 4).



Рисунок 4. Формирование регуляторно-личностных свойств

Рассмотрим, как идет формирование свойства самостоятельность. Маленький ребенок сначала все делает по указанию взрослых. По мере взросления возникают ситуации, в которых родители, педагоги и он сам ставят новые цели: выполнить несложные поручения по хозяйству, освоить новую игру, научиться читать и т. п. Постепенно круг вопросов, по которым решения принимаются самостоятельно, расширяется: если девочке младшего школьного возраста мама говорит, что купить к обеду, как приготовить то или иное блюдо, в какой последовательности что делать и т. п., то на старшеклассницу можно возложить приготовление обеда, и она сама решит, что покупать, как готовить и в какое время. Сначала ребенок осваивает самостоятельное решение вопросов: во что играть, какую книжку почитать, с кем дружить, а более сложные задачи — где учиться, чем заниматься — спортом или музыкой и т. п. решаются с помощью родителей. Но с возрастом решения по этим и другим вопросам принимаются самостоятельно.

Регуляторно-личностные свойства являются одновременно и новообразованиями, возникающими в процессе реализации стиля саморегуляции, и предпосылками проявления определенного стиля саморегуляции.

Помимо регуляторных процессов и регуляторно-личностных свойств В. И. Моросанова выделяет интегральную характеристику индивидуальной саморегуляции — *общий уровень осознанной саморегуляции.* Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем шире круг видов деятельности, которыми человек может овладеть (при наличии специальных способностей и соответствующей мотивации). Также при повышении уровня осознанной саморегуляции уменьшается влияние темперамента и характера человека на деятельность (Моросанова, Плахотникова, 2006).

Формирование и проявление индивидуального стиля саморегуляции детерминировано требованиями видов деятельности, которые осваивает и реализует человек, а также зависит от свойств индивидуальности. А сам стиль саморегуляции произвольной активности обуславливает стили конкретных видов деятельности: познания, труда, общения.

1.3. Концептуальная модель регуляторного опыта человека А. К. Осницкого

А. К. Осницкий (2007) определил опыт саморегуляции — регуляторный опыт как систему знаний, умений и переживаний, влияющих на успешность регуляции деятельности и поведения. *Регуляторный опыт* (РО) – это осмысленное (отрефлексированное) знание о возможностях самоуправления. Опираясь на свой РО, человек решает текущие задачи и определяет длительные жизненные стратегии. Являясь структурно-функциональным образованием (системой), РО связан с макросистемами психической организации человека. РО меняется на протяжении всей жизни человека, поэтому правомерно рассматривать этот опыт как динамичную и открытую систему (Осницкий, 2009).

РО включает разные компоненты, каждый из которых выполняет определенную функцию. Суммарным эффектом функционирования компонентов РО является формирование свойств, характеризующих человека как субъекта активности (Табл. 4).

Таблица 4

Компоненты и функции регуляторного опыта (по работам А. К. Осницкого)

Компоненты РО	Функции компонентов РО	Эффект функционирования
Ценностный опыт	Целенаправленность	Самостоятельность. Инициативность. Ответственность. Относительная независимость от воздействий среды
Опыт рефлексии	Осознанность	
Опыт привычной активизации	Активность	
Операциональный опыт	Умелость	
Опыт сотрудничества	Согласованность действий субъекта с действиями других людей	

Ценностный опыт включает интересы, нравственные нормы, идеалы и убеждения (Осницкий, 2009). Сформированные ценности ориентируют принятие решений и усилия человека, тем самым определяя целенаправленность деятельности.

Накопление *опыта рефлексии* происходит в процессе сопоставления требований деятельности со знаниями о своих возможностях, вероятных преобразованиях в предметном мире и в себе. По мнению А. К. Осницкого (2009), опыт рефлексии увязывает ориентировку ценностного опыта с остальными компонентами опыта субъекта.

Опыт привычной активизации характеризует те навыки саморегуляции, которые позволяют человеку предварительно подготовиться к деятельности и адаптироваться к изменениям ее условий. Обладая опытом привычной активизации, человек при выполнении работы может рассчитать свои усилия и уровень достижений. Таким образом, этот опыт позволяет человеку настроиться на работу и сориентироваться в своих возможностях.

Операциональный опыт выражается в профессиональных и общетрудовых знаниях и умениях, включая связанные с выполнением профессиональных (трудовых) задач навыки саморегуляции. В этом опыте интегрируются возможности проектирующей и преобразующей активности человека с теми средствами, которые он применяет для преобразования конкретной ситуации.

Опыт сотрудничества формируется при взаимодействии человека с другими людьми в процессе выполнения разных видов деятельности. С первых лет жизни человек осваивает навыки саморегуляции, позволяющие взаимодействовать с другими участниками игр, труда, учебы и др. Эти навыки совершенствуются во всех видах деятельности, которыми занимается человек. Наличие опыта сотрудничества важно не только для объединения усилий и совместного достижения общих целей. Этот опыт позволяет человеку рассчитывать на сотрудничество в случаях, когда он затрудняется выполнить ту или иную работу один.

Каждый из компонентов РО реализуется в сферах жизнеобеспечения (удовлетворение потребностей), деятельности и общения (Осницкий, 2010). Содержание регуляторного опыта фиксируется в субъективных репрезентантах саморегуляции (Рис. 5).

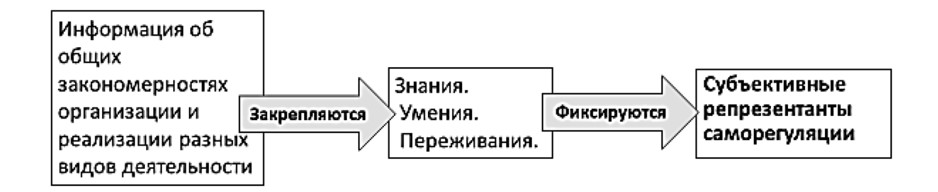


Рисунок 5. Формирование субъективных репрезентантов саморегуляции (по работам А. К. Осницкого, 2009)

Субъективные репрезентанты саморегуляции — это формы представленности (репрезентации) саморегуляции в сознании человека (Осницкий, 2007). Субъективные репрезентанты включают в себя:

- приемлемые и предпочтительные цели деятельности и регуляции усилий,
- освоенные умения саморегуляции,
- образы управляющих воздействий,
- привычные оценки переживания успеха и ошибочности действий.

От того, насколько полны и адекватны представления человека об управлении собой, зависит, как в конкретной ситуации он будет оценивать возможности применения тех или иных приемов саморегуляции и результатов регулирующих самовоздействий.

А. К. Осницкий рассматривает процесс саморегуляции деятельности как реализацию ряда комплексов регуляторных умений. В эти комплексы регуляторные умения объединяются соответственно функциональным звеньям регуляции, о которых идет речь в работах О. А. Конопкина и В. И. Моросановой (Табл. 5). Таким образом, каждый комплекс регуляторных умений обеспечивает реализацию определенного функционального звена саморегуляции (Осницкий, 2009).

Таблица 5

Регуляторные умения и функциональные звенья саморегуляции

Регуляторные умения	Функциональные звенья саморегуляции
Целеформулирование, переформулирование целей, целеудержание, целеосуществление, целезавершение и др.	Целеполагание
Логический анализ, классификация, систематизация, абстрагирование, выявление существенного, соотнесение значений и др.	Моделирование условий
Применение определенных способов решения задач, использование орудий, согласовывание пространственно-временных параметров движений с реализуемыми преобразованиями и др.	Программирование действий
Применение различных способов измерения и оценки, использование различных шкал, устанавливание критериев успешности и др.	Оценивание результатов
Обеспечение пространственно-временной координации привносимых коррекций	Коррекция

По мнению А. К. Осницкого, психическая саморегуляция представляет собой систему взаимодействующих комплексов регуляторных умений и комплексов образов. В этом взаимодействии появляются информационные образования и влияния, которые составляют содержание осознанной саморегуляции деятельности. В процессе взаимодействия в плане сознания умений, образов и состояний определяется распределение усилий в деятельности и детерминируются переживаемые в ходе выполнения деятельности состояния.

1.4. Организационно-процессуальный подход к анализу психической регуляции поведения и деятельности человека А. Н. Костина, Ю. Я. Голикова

А. Н. Костин, Ю. Я. Голиков (2014) определяют психическую регуляцию как непрерывный процесс организации психической активности по содержанию и во времени в зависимости от меняющихся объективных и субъективных условий. ПСР рассматривается указанными авторами в двух аспектах: как процесс и как организация. Регуляция как процесс характеризует отражение динамики организации активности человека, смены элементов активности или ее этапов во времени. Регуляция как организация включает в себя инициализацию, формирование, упорядочивание и синхронизацию всех форм активности человека.

Многообразие объективных и субъективных условий реализации активности человека обусловливает разную сложность организации активности — ее *разнокачественность* (Костин, Голиков, 2014). Разнокачественность активности проявляется в многоуровневости регуляционных процессов, среди которых А. Н. Костин и Ю. Я. Голиков выделяют простейшие, стереотипные, исполнительные, нормативные, личностно опосредованные и социально опосредованные. Чем сложнее поведение и деятельность человека, тем более неоднородны его регуляционные процессы.

Авторы акцентируют внимание на том, что степень несоответствия между объективной реальностью и ее субъективным отражением может быть различной (Табл. 6). В зависимости от степени данного несоответствия А. Н. Костиным и Ю. Я. Голиковым описаны разные типы психической активности (Табл. 6). Указанные типы обозначаются авторами как системы психической регуляции, предназначенные для решения проблем разных классов (Рис. 6).

А. Н. Костин, Ю. Я. Голиков вводят понятие *проблемности*, с помощью которого обозначают разные классы проблем, с которыми сталкивается человек: проблемные моменты, проблемные ситуации и проблемы.

Таблица 6

Типы психической активности (Ю. Я. Голиков, А. Н. Костин, 1999)

Степень несоответствия между объективной реальностью и субъективным отражением	Тип психической активности	Содержание психической активности
Незначительная	Текущая	Непосредственный контакт с действительностью; настройка, обеспечение соответствия психофизиологических процессов жизнедеятельности и поведенческих актов
Достаточно существенная	Ситуативная	Анализ ситуаций, поиск путей выхода из них; эмоциональные и чувственные переживания; пространственно-временная ориентация и координация действий; стремление к овладению ситуацией
Очень существенная	Долгосрочная	Формирование мотивов и целей деятельности, общей стратегии поведения и перспективных отношений к действительности; пересмотр жизненно важных ориентиров и установок; поиск принципиально нового знания

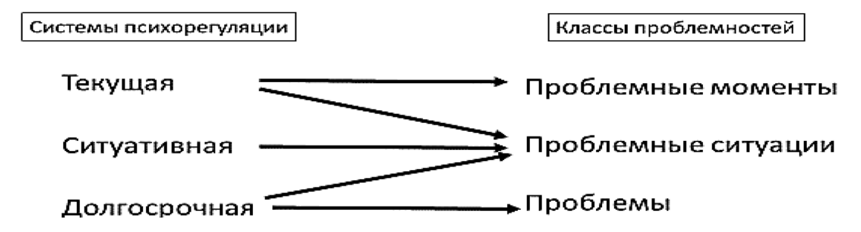


Рисунок 6. Системы психической регуляции и проблемности разных классов (по работам А. Н. Костина, Ю. Я. Голикова, 2014)

Проблемные моменты: трудно поддержать позу, сохранить равновесие; неясно, можно ли сделать движение, с какой амплитудой, скоростью, какие усилия нужны и т. п. Также к проблемным моментам относятся случаи, когда трудно преодолеть боль, усталость, дискомфорт.

Проблемные ситуации: случаи, когда ситуация неясна для понимания, человек не знает, как реагировать на события, он не представляет, какие будут последствия: позитивные или негативные, ему трудно справиться с переживаниями относительно данной ситуации.

Проблемы: трудно понять собственные чувства, отношения, продумать, как действовать дальше, какие цели и задачи ставить, что является приоритетом в жизни, как строить свое поведение и т. п.

При решении проблемностей разных классов психическая регуляция имеет свою специфику (Таблица 7).

Таблица 7

Психическая регуляция, соответствующая разным классам проблемностей (Голиков, Костин, 1999)

Класс проблемностей	Содержание процессов психической регуляции	Уровень психической регуляции
Проблемные моменты	Организация непосредственного чувственно-практического контакта с действительностью	Непосредственное взаимодействие
Проблемные ситуации	Пространственно-временная организация и логическая координация деятельности	Опосредованная координация
	Анализ особенностей и закономерностей деятельности, поиск и формирование ее целей и программ	Программно-целевая организация
Проблемы	Формирование и изменение профессиональных, социальных, морально-этических и нравственных норм поведения и деятельности, выработанных и принятых личностью	Личностно-нормативные изменения
	Дополнение и коррекция системы знаний, убеждений и идеалов о природе, технике, человеке и обществе	Мировоззренческие коррекции

Для того, чтобы справиться с проблемными моментами (например, не упасть поскользнувшись) человеку необходимо регулировать свое поведение «здесь и сейчас». Согласно Ю. Я. Голикову и А. Н. Костину, это уровень непосредственного взаимодействия, на котором регуляция происходит с минимальными задержками относительно происходящих событий, так как иначе будет невозможен прямой чувственно-практический контакт человека с действительностью (Табл. 7). Поэтому процессы возникновения и преодоления проблемных моментов очень быстротечны.

Решение проблемных ситуаций (например, понять, почему заглох мотор у машины, и завести ее) требует осмысления в течение какого-то времени: человек анализирует возможные причины, перебирает или придумывает варианты решения (Табл. 7). Все это требует более длительного времени, чем непосредственное реагирование на события. Поэтому преодоление проблемных ситуаций длится дольше. Как указывают А. Н. Костин и Ю. Я. Голиков (2014), проблемные ситуации могут быть разрешены либо на уровне опосредованной координации (после перерыва попробовать завести мотор снова или пытаться завести другим способом), либо на уровне программно-целевой организации (поставить цель — проверить работу мотора, создать программу — что проверять и в какой последовательности).

При решении проблем (например, как молодому человеку организовать свою жизнь при отъезде из своей семьи в другой город для учебы в институте) происходит изменение долговременных отношений к действительности и формируются новые стратегии поведения, меняются ценности и нормы. На основе новых личностно-нормативных изменений ставятся новые цели и создаются программы по их достижению. Все вышеуказанные процессы занимают длительное время, в течение которого происходят: абстрагирование от конкретной ситуации возникновения проблемы, коррекция мировоззрения, поиск нового знания (Табл. 7). Решение проблем может происходить на уровне личностно-нормативных изменений или на уровне мировоззренческих коррекций, если для решения необходимы более глубокие изменения личности, отношения к окружающему миру и т. п. (А. Н. Костин, Ю. Я. Голиков, 2014).

Если применяемые человеком приемы саморегуляции не позволяют решить проблемность, то она продолжает решаться на том же уровне с помощью других приемов регуляции, характерных для данного уровня, либо ее решение переносится на другой уровень регуляции: с текущей на ситуативную, с ситуативной на долгосрочную (Рис. 6; Табл. 6 и 7). Таким образом, переходя с одного уровня на другой, идет непрерывное функционирование психической саморегуляции.

1.5. Саморегуляция психического состояния

В современной психологической науке *психическое состояние* определяется как система выраженных в определенной ситуации (деятельности) психических свойств и функций (Ганзен, 1984, Ловягина, 2014). Саморегуляция психического состояния занимает особое место в целостной иерархической системе саморегуляции активности человека (Моросанова, 2001; Carver, Scheier, 2001). Во многих ситуациях (если деятельность реализуется как надо и ничего беспокоит) человек не обращает внимание на то, в каком состоянии он находится. Акцентирование внимания на своем состоянии обычно происходит в тех случаях, когда актуальное состояние затрудняет успешную реализацию деятельности: расслабленность не позволяет выполнить работу; напряженность — отдохнуть, тревога мешает сосредоточиться и т. п. Однако того факта, что актуальное состояние не способствует эффективному выполнению деятельности, недостаточно для активизации произвольной саморегуляции, направленной на оптимизацию данного состояния. Важно, чтобы неоптимальное для деятельности (ситуации) состояние отражалось на уровне сознания как препятствие, а в иерархии целей осознанной саморегуляции на первый план вышла задача войти в состояние, которое будет оптимальным для ситуации и деятельности (Кузнецова, Барабанщикова, Злоказова, 2008).

А. О. Прохоров (2005) выделяет следующие основные этапы саморегуляции психического состояния:

- Рефлексия переживаемого состояния;

- Представление желаемого состояния — его образ;
- Выбор и реализация самовоздействий — приемов саморегуляции.

Управление психическим состоянием может быть направлено на формирование нового состояния или на поддержание уже сформированного состояния до окончания какой-либо деятельности. Но в любом случае регуляция состояния осуществляется посредством образов, понятий, переживаний и действий.

Образ психического состояния формируется в процессе восприятия актуального состояния или актуализируется либо при представлении прошлого состояния, либо при воображении нового, будущего. Составляющими образа состояния являются параметры состояния (активность, эмоциональное возбуждение, уверенность и др.) и действия по регуляции состояния (внутренняя речь, движения и др.). Образы состояний связываются с определенными переживаниями, закрепляются и фиксируются в опыте человека (Л. Г. Дикая, 2003). В актуальной ситуации человек может вспомнить образ того или иного состояния и принять решение воплощать данный образ в реальность или отказаться, если вспомнившийся образ не подходит. Чтобы принять такое решение, нужно сопоставить характеристики образа состояния с образами деятельности и ситуации и оценить, насколько соответствует образ актуального (или потенциального) состояния условиям реализуемой (или предстоящей) деятельности. На основании этой оценки определяются направленность и интенсивность приемов, с помощью которых образ желаемого состояния будет воплощаться в реальность. Например, считая нужным войти в спокойное состояние, человек старается переключить внимание с тревожащих его проблем на успокаивающие события, воспоминания и т. п.

Для эффективной регуляции состояния очень важно, чтобы образ желаемого состояния был ясным и четким, потому что при недостаточной ясности образа трудно правильно определить, какие приемы саморегуляции надо использовать и с какой интенсивностью, чтобы достигнуть нужного состояния. Совершенствование саморегуляции психического состояния часто начинается с работы над созданием образа состояния, оптимального для выполнения какой-либо деятельности, а затем продолжается занятиями по

освоению приемов саморегуляции для воспроизведения данного образа в реальное состояние. Именно так организована работа над образом состояния артиста во время спектакля в знаменитой системе Станиславского (К. С. Станиславский, 1989), в методах аутогенной тренировки И. Шульца (J. H. Schultz, 1932), прогрессивной релаксации Джекобсона (E. Jacobson, 1929) и др.

Понятия о психическом состоянии формируются в процессе накопления, анализа и обобщения представлений человека о состояниях в разных ситуациях. В понятиях закрепляются общие (для группы ситуаций) и специфические (для отдельных ситуаций) признаки. Понятия психических состояний, так же, как и понятия других явлений, обозначаются словами. Субъективное обозначение понятий своего состояния далеко не всегда совпадает с общепринятой научной терминологией. Нередко для обозначения понятий того или иного состояния используется своя лексика. Например, «был в ступоре» характеризует заторможенное состояние, «поймал драйв» — состояние куража и т. п.

Сформированность понятий состояния характеризуется не только наличием названия, но содержанием и объемом. Регулируя свое состояние, человек сопоставляет образ актуального или возможного состояния с имеющимся у него понятием о состоянии данного вида. В процессе совершенствования саморегуляции уделяется большое внимание формированию или коррекции понятий именно тех состояний, которые типичны для значимых (проблемных) ситуаций.

Переживания могут оптимизировать уже существующее (либо формирующееся) состояние или ухудшить его. В современной психологии переживания рассматриваются как самостоятельный вид психической деятельности, специфическим продуктом которой является установление смыслового соответствия между внутренним и внешним миром — сознанием и бытием (Василюк, 1984). В процессе выполнения различных видов деятельности формируются связи между образами психических состояний и сопровождающими их переживаниями (Алексеев, 1978; Сопов, 2005; Bandler, Grinder, 1975). Благодаря переживаниям фиксируются значимость отдельных компонентов состояния (ощущений, чувств, мыслей) и состояния в целом. Кроме того, регулирующая роль переживаний

определяется отношением человека к ним и умением ими управлять. В конкретной ситуации возможна как переоценка испытываемых переживаний (страх, что переживания помешают выполнить какую-либо работу), так и их недооценка (нежелание признаться самому себе в том, что есть переживания). Адекватная оценка и умение произвольно актуализировать те или иные переживания позволяют войти в нужное состояние и поддерживать его. В целях оптимизации своего состояния человек может использовать навыки переживания для того, чтобы справиться с лишними эмоциями или вызвать нужные для данной ситуации чувства. Также он может вытеснить мешающие переживания, заставив себя с помощью волевых усилий переключить внимание с переживаний на процесс деятельности.

Образы, понятия и переживания определяют цель саморегуляции актуального состояния, а реализуют данную цель действия.

Действия (приемы саморегуляции), с помощью которых можно регулировать психические состояния, могут быть внутренними (самоанализ, самоубеждение, самовнушение и др.) и внешними (физические упражнения, арт-терапия и др.). Внешние действия тоже включают в себя внутреннюю — латентную фазу.

Формирование действий — регуляторов состояния происходит в процессе социализации человека и освоения различных видов деятельности. В начале онтогенеза регулирование состояний осуществляется за счет инстинктивных и импульсивных (эмоциональных) действий. По мере взросления человек осваивает волевые, осознанные действия, и постепенно они начинают доминировать в системе саморегуляции. Однако в некоторых ситуациях (трудных, необычных, экстремальных) человеку не всегда удается управлять своим состоянием с помощью волевых действий, и он действует «на эмоциях», а иногда даже инстинктивно (Л. И. Спивак, Д. Л. Спивак, 1996; Ludwig, 1972).

Таким образом, осознанная регуляция психического состояния включает: его оценку, постановку цели по его оптимизации или поддержанию и реализацию действий для воплощения выбранной цели. Не всегда возможно войти в желаемое состояние сразу, иногда необходимо пройти несколько переходных состояний, чтобы войти в нужное (А. О. Прохоров, 2005). Например, из активного,

напряженного состояния перейти в состояние умеренной активности, потом — низкой, затем в состояние расслабленности (релаксации), и наконец погрузиться в состояние сна.

Психическое состояние может регулироваться не только осознанно, но и полуосознанно или неосознаваемо. При неосознаваемой регуляции цель войти в какое-либо состояние не ставится, динамика состояния в этом случае обусловлена изменениями в функционировании компонентов состояния. Например, в процессе работы человек начинает испытывать чувство усталости, концентрация внимания снижается, продуктивность мышления падает и т. п. Эти изменения трансформируют рабочее состояние в состояние утомления. Некоторое время человек может противостоять негативным изменениям, осознанно ставя цели сохранить нужное состояние до момента завершения работы и применяя приемы саморегуляции: самоприказы, переключение внимания и др.

Психическое состояние представляет собой динамическую систему разноуровневых компонентов: физиологических, психофизиологических, психологических и социально-психологических (Ганзен, 1984). При включении человека в различные виды деятельности и ситуации происходит актуализация определенных параметров компонентов состояния. В зависимости от ситуации одни компоненты проявляются интенсивно, а другие менее выражены. Разная выраженность и взаимосвязи между компонентами состояния обуславливают его вид (Ловягина, 2014). Например, в состоянии сильной тревоги ярко выражены беспокойство, волнение, снижены концентрация внимания, собранность, точность действий и др. Если с помощью приемов саморегуляции изменить данные параметры: снизить волнение, повысить концентрацию внимания и др., то состояние тревоги трансформируется в спокойное рабочее состояние.

Компоненты психического состояния взаимосвязаны (эти взаимосвязи формируются в ситуациях жизнедеятельности, предметной деятельности, общения и др.). Поэтому при целенаправленном воздействии на одни компоненты происходит изменение других, если они взаимосвязаны с первыми и все вместе образуют структуру состояния. Например, оптимизируя состояние психического напряжения, можно с помощью самовнушений снизить эмоцио-

нальное возбуждение, вследствие чего нормализуются пульс и артериальное давление, расслабятся мышцы. Но можно добиться расслабления мышц с помощью специально организованных физических упражнений, расслабление мускулатуры будет взаимосвязано с нормализацией пульса и артериального давления, а также приведет к снижению эмоционального возбуждения. На принципе взаимосвязанности компонентов состояния базируются многие методы саморегуляции: аутогенная тренировка, медитация, йога и др.

Воздействуя в процессе регуляции на те или иные компоненты состояния, необходимо учитывать, к какому уровню относятся компоненты — мишени самовоздействий. В иерархической системе саморегуляции психического состояния ведущую роль играет психологический уровень (Прохоров, 2005), а именно принцип личностной регуляции состояния (Абульханова-Славская, 1982). Поэтому оптимизация компонентов психологического уровня (отношение к деятельности, желание добиться результата, самооценка, эмоциональный фон и др.) почти всегда ведет к положительным изменениям компонентов более низких уровней — психофизиологического и физиологического (пульс, артериальное давление, гормональный состав крови и др.). Если же регулирующие воздействия направлены на оптимизацию только психофизиологических и физиологических компонентов, то улучшение выраженности психологических компонентов может оказаться незначительным или совсем не произойдет. Например, ликвидировать состояние стресса и войти в спокойное состояние не получится только с помощью дыхательных упражнений. Эти упражнения позволят нормализовать ритм дыхания и пульс, возможно, на какое-то время отвлекут от проблем, но все же не окажут существенного влияния на отношение человека к причинам стресса, на переживания, связанные со стрессовой ситуацией, и т. п. Таким образом, при воздействии только на компоненты нижних уровней не представляется возможным достигнуть полной оптимизации психического состояния.

Для более эффективной саморегуляции психического состояния многие специалисты предлагают использовать комплексные методы, предполагающие воздействие на компоненты разных

уровней (Алексеев, 2004; Сопов, 2005 и др.). Комплексное воздействие позволяет ускорить оптимизацию параметров нужных компонентов и актуализировать взаимосвязи между ними (особенно если эти взаимосвязи недостаточны прочные).

Успешная реализация деятельности зависит не только от подготовленности (сформированности знаний, умений, физических и личностных качеств) человека к ней, но и от уровня развития навыков регуляции психического состояния, характерными для выполняемых видов деятельности. Неудовлетворительное развитие навыков управления своим состоянием не позволяет добиться результата, который соответствует подготовленности к деятельности. Например, спортсмен-стрелок, много тренировавшийся и хорошо подготовленный к соревнованиям, на тренировках перед началом соревнований демонстрирует результат 95 из 100. Но на соревнованиях из-за сильного волнения и стресса попадает только 70 из 100. А после соревнований на тренировке опять показывает 95 из 100. Аналогичные проблемы с реализацией подготовленности встречаются во всех видах деятельности: был хорошо подготовлен к экзамену, но из-за страха не смог вспомнить то, что нужно, и сдал на более низкую оценку; прекрасно подготовился к ведению переговоров, но из-за высокого эмоционального напряжения не смог найти нужные аргументы и т. п.

Помимо снижения результативности деятельности плохо сформированные навыки саморегуляции психического состояния могут привести к травмам и психосоматическим нарушениям (Ильин, 2005; Бызова, Ловягина, 2017). Как правило, недостаточное развитие навыков саморегуляции состояния вызывает лишние затраты энергии и тем самым способствует более раннему снижению работоспособности. При изучении профессиональной деятельности специалистов различных профессий (врачи, учителя, менеджеры, спортсмены, каскадеры и др.) было установлено, что если развитие навыков саморегуляции не позволяет адаптироваться к профессионально значимым ситуациям, то это приводит к формированию негативных состояний: эмоциональному выгоранию, нервно-психическому истощению, фрустрации и неконструктивной агрессии (Чебыкин, 1988, Ильин, 2008; Водопьянова, Старченкова, 2008).

Хорошее развитие навыков саморегуляции психических состояний позволяет успешно выполнять деятельность (профессиональную, учебную и др.) не только в обычных, но и в неожиданных, экстремальных и других трудных ситуациях. Кроме того, умение эффективно управлять своим состоянием способствует повышению уверенности, самооценки и расширению возможностей самореализации человека.

Вопросы и задания для самостоятельной подготовки

Вопросы и задания к параграфу 1.1.

1. Сформулируйте понятие «психическая саморегуляция» и раскройте его содержание.
2. Приведите примеры целей, средств и результатов психической саморегуляции.
3. Какие уровни психической саморегуляции выделяют?
4. Опишите особенности осознаваемой психической саморегуляции.
5. Опишите особенности неосознаваемой психической саморегуляции.
6. Как формируются навыки произвольной психической саморегуляции? Приведите примеры.

Вопросы и задания к параграфу 1.2.

7. Раскройте своими словами основные положения системно-функционального подхода О. А. Конопкина.
8. Почему систему функциональных звеньев саморегуляции называют универсальной или общей?
9. Что означает понятие индивидуального стиля саморегуляции?
10. Охарактеризуйте понятие регуляторных процессов.
11. Перечислите регуляторные процессы и опишите их функции.
12. Нарисуйте схему функциональных звеньев осознанной психической саморегуляции.

13. В чем проявляются индивидуальные различия при планировании?
14. Какие индивидуальные различия отмечаются при моделировании?
15. В чем выражаются индивидуальные различия при программировании?
16. Как проявляются индивидуальные различия при контроле и оценке результатов деятельности?
17. Заполните недостающие графы таблицы.

Характеристика регуляторных процессов

Регуляторные процессы	Функция регуляции	Индивидуальные различия
?	Цель деятельности	1) разная активность выдвижения целей; 2) ? 3) ?
Моделирование	?	1) ? 2) избирательность в оценке значимости условий; 3) ?
?	Программа исполнительских действий	1) ? 2) ? 3) соотнесенность программы с объективными и субъективными условиями
Контроль и оценка	?	1) частота (непрерывности) контрольных оценок по ходу деятельности; 2) ? 3) склонность к превентивным коррекциям действий; 4) ?

18. Какие свойства относятся к числу регуляторно-личностных?
19. Как происходит формирование регуляторно-личностных свойств?
20. Опираясь на концепцию Моросановой, опишите, как формируются целеустремленность и настойчивость.

Вопросы и задания к параграфу 1.3.

21. Охарактеризуйте понятие регуляторного опыта, опишите, как он формируется.
22. Перечислите компоненты регуляторного опыта и раскройте их особенности.
23. Заполните таблицу, впишите названия компонентов регуляторного опыта, соответствующих указанным функциям.

Компоненты и функции регуляторного опыта

Компоненты регуляторного опыта	Функции компонентов регуляторного опыта
	Целенаправленность
	Осознанность
	Активность
	Умелость
	Согласованность своих действий с действиями других людей

24. Раскройте понятие «субъективные репрезентанты саморегуляции».
25. Нарисуйте схему формирования субъективных репрезентантов саморегуляции.
26. Как связаны регуляторные умения и функциональные звенья саморегуляции?
27. Приведите примеры, как формируется регуляторный опыт учебной деятельности студента.
28. Опишите, как формируется регуляторный опыт психолога.

Вопросы и задания к параграфу 1.4.

29. В чем суть понятия «проблемность»?
30. Приведите примеры проблемных моментов, проблемных ситуаций и проблем.
31. Нарисуйте схему соотношения систем психической регуляции и проблемностей разных классов.

32. В таблице укажите, какие классы проблемностей — проблемные моменты, проблемные ситуации или проблемы — соответствуют уровням психической регуляции.

Классы проблемностей и уровни психической регуляции

Уровень психической регуляции	Класс проблемностей
Непосредственное взаимодействие	
Опосредованная координация	
Программно-целевая организация	
Личностно-нормативные изменения	
Мировоззренческие коррекции	

33. Приведите примеры проблемностей разных классов в жизни студента.
34. На конкретном примере опишите, как и почему решение проблемностей переносится на другой уровень регуляции: с текущей на ситуативную, с ситуативной на долгосрочную.

Вопросы и задания к параграфу 1.5.

35. Как происходит саморегуляция психического состояния?
36. Опишите основные этапы саморегуляции психического состояния.
37. Какую роль в саморегуляции психического состояния играет его образ?
38. Какова регулирующая роль переживаний, приведите примеры.
39. С помощью каких действий можно регулировать психические состояния?
40. Опишите особенности саморегуляции психического состояния на примерах конкретных ситуаций: подготовка к экзамену; ожидание экзамена; встреча с очень значимым человеком.

Вопросы и задания ко всей главе 1

41. Заполните таблицу: впишите приведенные ниже понятия в соответствующие графы.

Понятия: функциональные звенья саморегуляции; регуляторный опыт; регуляторные процессы; компоненты осознанной психической саморегуляции; проблемности; субъективные репрезентанты саморегуляции; регуляторно-личностные свойства; проблемные моменты, проблемные ситуации и проблемы; индивидуальный стиль саморегуляции; регуляторные умения; текущая, ситуативная и долгосрочная системы саморегуляции.

Понятия, разработанные в разных концепциях психической саморегуляции

Понятие	Концепции психической саморегуляции
	Концепция осознанной регуляции психической деятельности О. А. Конопкина
	Концепция осознанной регуляции психической деятельности В. И. Моросановой
	Концептуальная модель регуляторного опыта человека А. К. Осницкого
	Организационно-процессуальный подход к анализу психической регуляции поведения и деятельности человека А. Н. Костина, Ю. Я. Голикова

42. Проведите сравнительный анализ концепций психической саморегуляции Конопкина, Моросановой, Осницкого, Голикова и Костина. Выделите общие и отличительные черты. Результаты анализа представьте в самостоятельно разработанной таблице.

Тест для самопроверки к главе 1

Для каждого утверждения выберите один правильный ответ (а, б или в) и отметьте его.

1. Выберите верное определение: психическая саморегуляция — это…

   а) воздействие человека на себя с помощью слов в целях управления своим психическим состоянием для повышения продуктивности деятельности;
   б) воздействие человека на себя с помощью образов в целях управления своей деятельностью, общением и своим психическим состоянием;
   в) воздействие человека на себя с помощью слов и образов в целях управления своей деятельностью, своим психическим состоянием и развитием своих свойств, умений и навыков.

2. Постановка цели и определение средств ее достижения характерны…

   а) только для осознаваемой саморегуляции;
   б) только для неосознаваемой саморегуляции;
   в) и для осознаваемой, и для неосознаваемой саморегуляции.

3. Состояние запредельного торможения формируется…

   а) только при осознаваемой саморегуляции;
   б) только при неосознаваемой саморегуляции;
   в) и при осознаваемой, и при неосознаваемой саморегуляции.

4. Частично осознанно регулируется…

   а) состояние при пробуждении;
   б) состояние мобилизации;
   в) состояние стресса.

5. Согласно концепции В. И. Моросановой, стилевыми особенностями психической саморегуляции являются:

   а) когнитивные процессы и волевые качества;
   б) метакогнитивные процессы и эмоциональный интеллект;
   в) регуляторные процессы и регуляторно-личностные свойства.

6. Выдвижение целей характерно для процесса:

   а) моделирование;
   б) планирование;
   в) программирование.

7. К числу индивидуальных различий в моделировании относятся:

   а) иерархичность целей;
   б) избирательность в оценке значимости условий;
   в) индивидуально своеобразные способы достижения цели.

8. Осмысленное знание о возможностях самоуправления — это…

   а) регуляторный опыт человека;
   б) система регуляторно-личностных свойств;
   в) система компонентов осознанной психической саморегуляции.

9. Субъективные репрезентанты саморегуляции — это…

   а) информация об условиях, учет которых необходим для достижения цели;

б) переживания, при актуализации которых активизируется саморегуляция;
в) формы представленности саморегуляции в сознании человека.

10. Согласно концепции А. Н. Костина и Ю. Я. Голикова, программно-целевая организация психической регуляции характерна для…

а) проблемных моментов;
б) проблемных ситуаций;
в) проблем.

11. Согласно концепции А. Н. Костина и Ю. Я. Голикова, при решении проблем происходит…

а) прямой чувственно-практический контакт человека с действительностью;
б) опосредованная координация деятельности;
в) изменение долговременных отношений к действительности.

12. Саморегуляция психического состояния осуществляется посредством…

а) образов, понятий, переживаний и действий;
б) образов, переживаний, умений и навыков;
в) когнитивных процессов, метакогнитивных умений, волевых усилий.

13. Понятие индивидуального стиляь саморегуляции разработано…

а) О. А. Конопкиным;
б) В. И. Моросановой;
в) А. О. Прохоровым.

14. Понятие регуляторный опыт ввел…

   а) А. К. Осницкий;
   б) А. Н. Костин;
   в) Ю. Я. Голиков.

15. Типы психической активности, которые проявляются при различной степени несоответствия между объективной реальностью и ее субъективным отражением, описаны в концепции…

   а) О. А. Конопкина и В. И. Моросановой;
   б) К. А. Абульхановой-Славской;
   в) А. Н. Костина и Ю. Я. Голикова.

Ключ к тесту см. оглавление

ГЛАВА 2. ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В КОНТЕКСТЕ МЕТАКОГНИТИВНОГО ПОДХОДА

2.1. Организация психических процессов и регулятивные функции психики: концепция А. В. Карпова

Структурно-функциональная организация психических процессов

В современной психологической науке общепризнанным является тот факт, что психическая саморегуляция является сложной иерархически организованной системой, компоненты и структурные образования которой реализуют разные функции (Дикая, 2003; Прохоров, 2005; Моросанова, 2010; Голиков, Костин, 2014). Большой вклад в научные представления о структуре и функциях психической регуляции внесли разработки А. В. Карпова и его научной школы.

Согласно А. В. Карпову (2005, 2011), психическая саморегуляция поведения и деятельности человека осуществляется посредством процессов разного уровня сложности организации: первого — микроуровень, второго — мезоуровень и третьего — макроуровень (табл. 8).

Таблица 8

Уровни организации психических процессов (по А. В. Карпову)

Уровень организации	Группа психических процессов	Виды психических процессов
1. Микроуровень	Первичные	Когнитивные, эмоциональные, мотивационные, волевые
2. Мезоуровень	Интегральные	Регулятивные процессы и метапроцессы
3. Макроуровень	Рефлексивные	Самовосприятие, самопознание, самоанализ, самооценка и др.

К первому, самому простому уровню организации относятся когнитивные, эмоциональные, мотивационные и волевые процессы. Эти процессы называют *первичными,* или традиционно выделяемыми, психическими процессами. На втором уровне сложности находятся интегральные процессы, объединяющие группу регулятивных процессов: целеобразование, антиципация, программирование, прогнозирование, принятие решение, контроль и самоконтроль и группу метапроцессов: метакогнитивные, метаэмоциональные, метамотивационные, метаволевые и метарегулятивные процессы (планирование решения, контроль целеобразования и др.). Третий уровень сложности организации психических процессов характерен для рефлексивных процессов: самовосприятия, самопознания, самоанализа и др.

В психологии наиболее изучены первичные процессы: когнитивные, эмоциональные, волевые, мотивационные. Каждый из этих процессов выполняет определенную функцию (табл. 9). Однако данных функций недостаточно для обеспечения эффективного взаимодействия человека с окружающей средой. Реализация такого взаимодействия осуществляется более сложноорганизованными процессами — интегральными, включая регулятивные и метапроцессы (Карпов, 2005).

Таблица 9

Функции первичных психических процессов

Первичные психические процессы	Функции
Когнитивные	Познание и ориентировка
Эмоциональные	Оценивание и активация
Волевые	Поддерживание активности
Мотивационные	Побуждение, инициация активности

Интегральные процессы (регулятивные и метапроцессы) формируются в результате синтеза двух или больше, чем двух, первичных процессов и поэтому представляют собой более сложные системно-организованные образования (Карпов, 2005). Функцией всех интегральных процессов является регулирование внешних форм деятельности и внутренней психической деятельности.

К числу основных характеристик интегральных процессов относятся предметность, субъективность и направленность на обеспечение адаптации (Карпов, 2011). В состав интегральных процессов входят регулятивные процессы и метапроцессы.

Регулятивные процессы включают: целеобразование, прогнозирование, антиципацию, принятие решения, планирование, программирование, коррекцию и контроль. Эти процессы особенно интенсивно изучаются в научной школе исследований психической саморегуляции О. А. Конопкина и В. И. Моросановой. (К настоящему времени представителями данного научного центра и другими специалистами в большей степени изучены взаимосвязи регулятивных процессов с успешностью разных видов деятельности, а также особенности регулятивных процессов при разной выраженности определенных свойств личности. Взаимосвязи регулятивных и первичных процессов пока недостаточно конкретизированы.) А. В. Карпов (2005) отмечает, что каждый регулятивный процесс выполняет какую-то одну функцию: целеобразование — постановка цели, программирование — разработка программы действий и т. п. Благодаря этим функциям реализуется главная функция всей системы регулятивных процессов — организация и управление поведением и деятельностью. Регулятивные процессы рассматриваются как функциональные звенья психической регуляции и характерны для любого вида деятельности — выполняя любую деятельность, человек ставит цель, принимает решение о начале или завершении деятельности, разрабатывает программу действий, контролирует и оценивает выполнение и др. (Конопкин,1995; Моросанова, 2010).

В состав каждого регулятивного процесса на разном уровне выраженности включены все первичные процессы: когнитивные, эмоциональные, волевые, мотивационные (рис. 7). Именно организация первичных процессов (их определенная структура) приводит к формированию и актуализации регулятивных процессов (Карпов, 2005). Поэтому регулятивные процессы являются интегративными по своей природе.

Посредством регулятивных процессов осуществляется управление как внешней, так и внутренней деятельностью. Регулятивные процессы одновременно являются и процессами, и действиями,

в отличии от первичных процессов, являющихся только процессами (табл. 10). Первичные процессы организованы по принципу иерархии. Тогда как для регулятивных процессов характерен гетерархический принцип организации, при котором в определенной ситуации какой-либо процесс может занять главную роль и управлять остальными процессами (табл. 9). Организация по принципу гетерархии является более гибкой, чем по принципу иерархии. А сочетание иерархически и гетерархически организованных процессов способствует более эффективной психической саморегуляции.

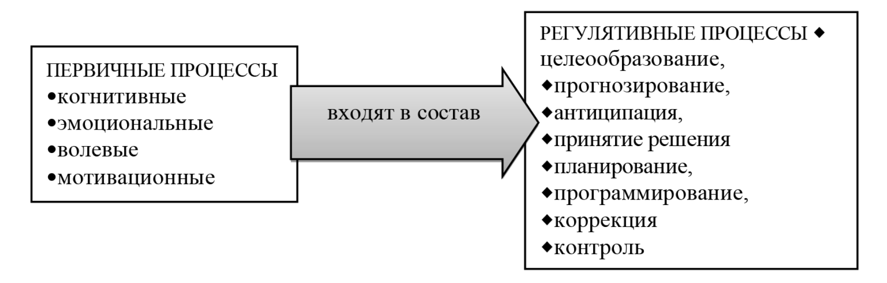


Рисунок 7. Первичные и регулятивные психические процессы

Первичные процессы включаются в состав каждого регулятивного процесса, поэтому они являются регулятивно-полифункциональными. Среди регулятивных процессов каждый выполняет какую-то одну функцию, поэтому эти процессы называют регулятивно-монофункциональными (табл. 10). Интегрируя первичные процессы, регулятивные процессы становятся более сложноорганизованными по своим механизмам и функциям. Таким образом формирование регулятивных процессов ведет к усложнению психической деятельности (Карпов, 2005).

Таблица 10

Особенности первичных и регулятивных процессов (по А. В. Карпову, 2005)

Характеристики	Первичные процессы	Регулятивные процессы
Феномен психики	Психические процессы	Психические процессы и действия
Организация	Иерархия	Гетерархия
Регулятивные функции	Регулятивно-полифункциональные	Регулятивно-монофункциональные

Метапроцессы объединяют две группы процессов: метапервичные (метакогнитивные, метаэмоциональные, метамотивационные, метаволевые) и метарегулятивные (планирование решения, прогноз коррекции, контроль программирования и др.). К настоящему времени среди указанных метапроцессов наиболее изучены метакогнитивные процессы. (Остальные метапроцессы пока только выделены и кратко описаны). Опираясь на работы А. В. Карпова (2005, 2011), можно утверждать, что метапроцессы регулируют определенную сферу психики с помощью одноименных данной сфере механизмов (табл. 11). Метакогнитивные процессы представляют собой когнитивную регуляцию познания: мышление о мышлении, представление о памяти, память о внимании и др. Метаэмоциональные процессы являются эмоциональной регуляцией эмоциональной сферы: эмоциональных реакций, настроения, переживаний. Метаволевые процессы выступают как волевые регуляторы волевой сферы, в частности волевых усилий смелости, настойчивости, выдержки и др. Метамотивационные процессы характеризуются как мотивационная регуляция формирования и актуализации мотивов.

Таблица 11

Механизмы и функции метапроцессов (по А. В. Карпову, 2005)

Метапроцессы	Механизмы	Функции отдельных процессов	Общая функция
Метакогнитивные	Когнитивные	Регуляция познания	Организация деятельности
Метаэмоциональные	Эмоциональные	Регуляция оценивания и активности	
Метаволевые	Волевые	Регуляция поддержания активности	
Метамотивационные	Мотивационные	Регуляция инициации активности	
Метарегулятивные	Регулятивные	Управление регуляцией	

Необходимо отметить, что метапроцессы могут управлять не только одноименной сферой, но и принимать участие в регуляции других сфер психики. Известно, что, используя эмоциональную регуляцию, можно стимулировать или затруднять интеллектуальную деятельность, мотивацию и волевую регуляцию (Падун, 2010; Gross,1998; Thompson, 1994). С помощью волевой регуляции можно сдерживать «лишние эмоции» и сохранять мотивацию (Ильин, 2011; Kuhl, 1994). Регуляция когнитивной сферы позволяет управлять эмоциями (Сагалакова, Труевцев, 2012; Wells, 2006). Таким образом, между различными сферами психики формируются тесные взаимосвязи, которые обеспечивают функционирование системы психической саморегуляции и целостность психической деятельности.

«Включение» какого-либо метапроцесса означает, что соответствующий первичный процесс используется как средство регуляции. Согласно А. В. Карпову (2005), метапроцессы являются «первичными по механизмам и регулятивными по функциям» (табл. 10). При этом метапроцессы могут различаться по направленности. Если механизмы первичного процесса направлены на регулирование себя самого (например, мышление о мышлении, память о памяти, решение о решении), то в таких случаях метапроцессы определяются как *автопроцессы:* метамышление, метапамять и др. А если посредством механизмов первичного процесса регулируется другой процесс данной группы метапроцессов (на-

пример, мышление о памяти, память о внимании, планирование решение, решение о коррекции), тогда метапроцессы обозначаются как *гетеропроцессы.* (В своих работах А. В. Карпов описывает метакогнитивные автопроцессы и гетеропроцессы, а также метарегулятивные автопроцессы и гетеропроцессы. Но правомерно предположить, что разделение на автопроцессы и гетеропроцессы характерно и для метаэмоциональных, метамотивационных и метаволевых процессов.)

Большую роль в функционировании метапроцессов играют рефлексивные механизмы. При актуализации метапроцессов определенный первичный процесс выступает как регулятор себя или другого первичного процесса. Тот процесс, который является объектом регулирования, должен отражаться. Поступление информации о регулируемом процессе осуществляется благодаря рефлексивным механизмам, «встроенным» в метапроцесс-регулятор (Карпов, 2005).

Реализация метапроцессов может быть как осознанной произвольной, так и неосознаваемой непроизвольной. В обычных ситуациях метакогнивные и метарегулятивные процессы часто реализуются неосознанно, переход на осознаваемый уровень происходит в трудных ситуациях (Чернокова, 2011).

А. В. Карпов (2005) вводит понятие *регулятивный инвариант* — система процессов, «необходимых и достаточных для порождения, организации и регуляции» целостного поведенческого или деятельностного акта (рис. 8). В регулятивном инварианте фиксируются пространственная организация и хронологическая последовательность регулятивных (интегральных) процессов. В плане пространственной организации включенные в регулятивный инвариант процессы образуют замкнутый кольцевой контур — по Карпову, «регулятивное кольцо». Формирование регулятивного инварианта является итогом упорядочивания пространственной и временной организации регуляторных процессов: целеобразования, планирования, программирования, контроля, коррекции и др. Замкнутость «регулятивного кольца» обеспечивается механизмами обратной связи, при этом реально полученные результаты сравниваются с идеальными целями и прогнозируемыми достижениями (Карпов, 2005).

В филогенезе и онтогенезе первые формирующиеся регулятивные инварианты обеспечивают реализацию внешней преобразующей деятельности. Впоследствии сформированные для внешней деятельности регулятивные инварианты преобразовываются в саморегулятивные и переносятся на внутреннюю деятельность (рис. 9).

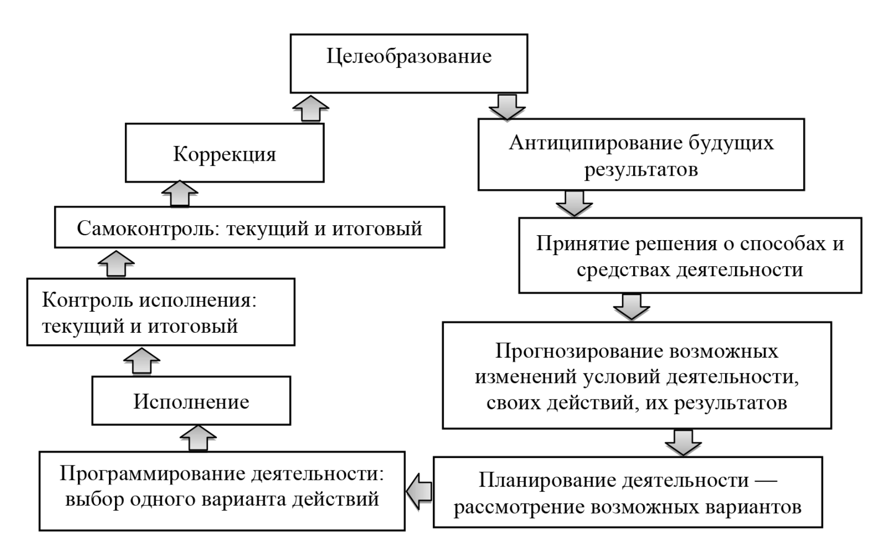


Рисунок 8. Регулятивный инвариант: компоненты и организация (по А. В. Карпову, 2005)

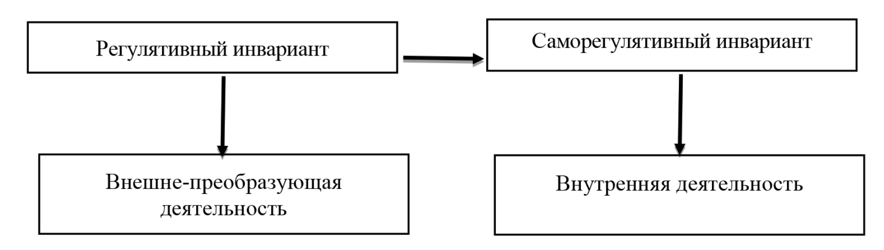


Рисунок 9. Регулятивный и саморегулятивный инварианты (по А. В. Карпову, 2005)

Появление *саморегулятивного инварианта* означает, что система регулятивных процессов, изначально сформированная для управления внешней деятельностью, начинает применяться для регулирования внутренней психической деятельности посредством планирования, программирования, контроля, оценки, коррекции и др. Таким образом происходит *деятельностное рефлектирование,* система интегральных процессов трансформируется в систему метаинтегральных процессов, в результате синтеза которых возникает рефлексия (рис. 10). Появление рефлексии свидетельствует о том, что регуляция деятельности становится осознаваемой и произвольной (Карпов, 2005).

Рефлексивные процессы организовывают интегральные процессы в метаинтегральную систему, обеспечивающую осознанное самоуправление внутренней психической деятельностью. Как процесс рефлексия относится к высшему — третьему уровню сложности организации психических процессов (рис. 10). Как уже отмечалось, на первом уровне сложности находятся первичные процессы: когнитивные, эмоциональные. волевые, мотивационные. Переход на второй уровень сложности осуществляется, когда первичные психические процессы трансформируются в интегральные, образуя структуры (в которых все они являются компонентами с разной выраженностью и различными взаимосвязями). В свою очередь, интегральные процессы тоже усложняются при дальнейшем развитии психической деятельности: формируются регулятивные инварианты — системы, в которых планирование, программирование, контроль и другие процессы организованы по пространственно-временным параметрам для управления внешней деятельностью. При дальнейшем усложнении происходит переход к третьему уровню: преобразование регулятивного инварианта в саморегулятивный — управляющий внутренней психической деятельностью с помощью системы регулятивных процессов (рис. 10). По своим механизмам и функциям рефлексия может проявляться не только как процесс, но и как психическое состояние рефлектирования, а также как свойство рефлективность (Карпов, 2004). Посредством рефлексии обеспечивается функционирование сознания — реализуются самовосприятие, самопред-

ставление, самопознание, самоанализ, самооценка, самоконтроль, целенаправленное и осмысленное поведение.

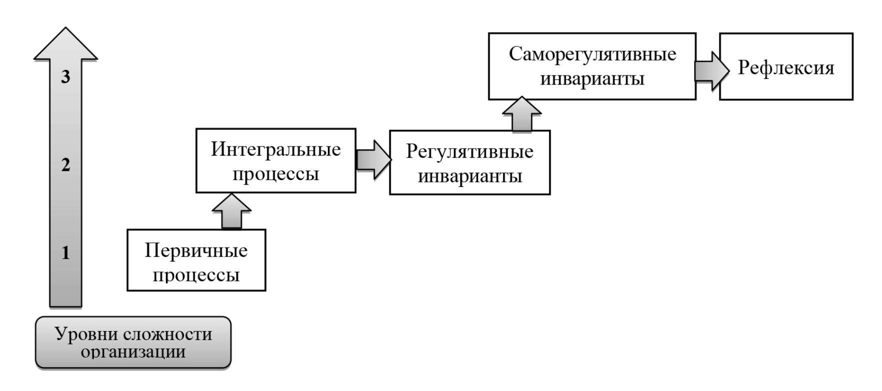


Рисунок 10. Психические процессы разного уровня организации (по А. В. Карпову)

Согласно концепции А. В. Карпова, развитие психических процессов происходит одновременно по «двум линиям»: первая — усложнение состава и структуры, вторая — совершенствование чувствительности к себе (рис. 11). Усложнение организации психических процессов сопровождается улучшением отражения и регулирования не только внешней, но и внутренней психической деятельности. Развиваясь, психические процессы формируются в иерархически организованную систему, которая может перерабатывать внешнюю и внутреннюю информацию. В данной системе каждый психический процесс выступает и как регулятор, и как объект регулирования другими психическими процессами (Карпов, 2005).

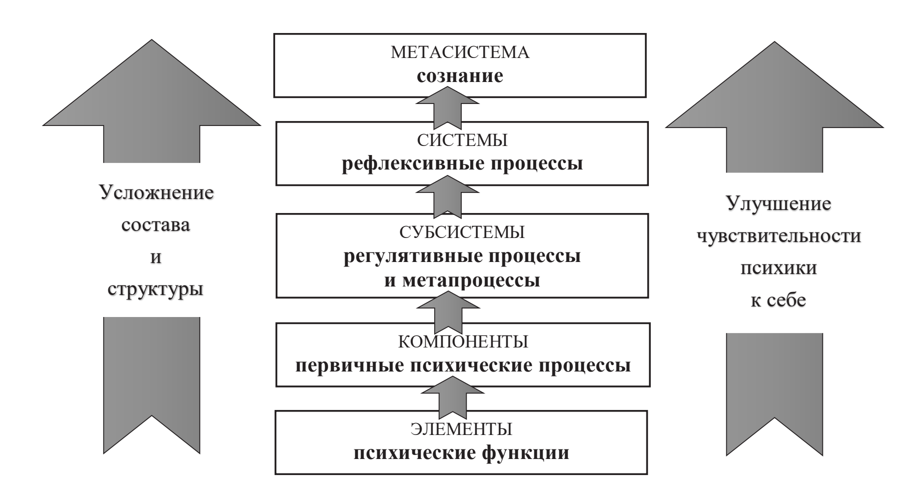


Рисунок 11. Иерархическая система организации психических процессов (по А. В. Карпову)

Психическая регуляция с позиций метасистемного подхода

А. В. Карпов рассматривает организацию психических процессов с позиций *метасистемного подхода*, согласно которому сложноорганизованные системы обладают следующими особенностями:

- организованы по структурно-уровневому принципу;
- на высшем уровне представлено целое явление, вся его структура, характеристики и функции;
- вышестоящие уровни интегрируют нижестоящие и вследствие этого приобретают более сложные характеристики и функции;
- системы включают в свой состав функции тех метасистем, частями которых они являются, т. е. метасистемы (вышестоящие уровни) функционально встроены в системы (нижестоящие уровни).

Психические процессы организованы в иерархическую систему, включающую пять уровней: элементный, компонентный, субсистемный, системный, метасистемный (рис. 11). А. В. Карпов определяет данный вид организации как *базовый инвариант* — т. е. сохраняющийся при изменениях системы. На каждом уровне организации психические явления характеризуются специфическими качественными характеристиками.

К уровню элементов относятся психические функции: отражение и регулирование. Не будучи «встроенными» в собственно психические образования, эти функции сами по себе еще не являются психическими феноменами. Отражение — это свойство всей материи, а способностью к регулированию могут обладать не только живые, но и неживые технические системы. Именно интегрирование отражения и регулирования в психические процессы (ощущение, восприятие, представление, мышление и др.) делает эти функции психическими. В то же время сами функции являются базовым элементом и основой развития психических процессов (Ананьев, 2001). Как элементы функции отражения и регулирования необходимы для существования компонентов психики (психических процессов), но не обладают качественными характеристиками всей системы психики (Карпов, 2012).

На уровне компонентов расположены первичные психические процессы: когнитивные, эмоциональные. волевые, мотивационные (рис. 11). Являясь составными частями всей системы психической деятельности, первичные психические процессы обладают ее качественными характеристиками, отражением и регулированием. Однако, реализуемые посредством только первичных психических процессов, отражение и регулирование ограничены и не развернуты в полной мере: отсутствует направленность на внутреннюю психическую деятельность, первичные процессы не скоординированы, психическая деятельность не самоуправляема. Отражение и регулирование не только внешней, но и внутренней деятельности начинается при переходе к *уровню субсистем* благодаря формированию регулятивных процессов и метапроцессов, возникающих в ходе структурирования первичных процессов. *На уровне систем* происходит новый «качественный скачок» развития психического отражения и регулирования — формируются рефлексивные процессы, обеспечивающие

самоуправление и саморазвитие психики. Психические процессы, как сложное целостное явление, представлены на уровне систем. В то же время данная система (рефлексивные процессы) сама является частью метасистемы — сознания (Карпов, 2005).

На метасистемном уровне организации психических процессов психика обретает уникальное свойство: находясь внутри системы, она функционально выходит за свои пределы — «делает себя предметом своего функционирования» (Карпов, 2005). В свою очередь сознание как система является частью метасистемы — всей психики. Помимо психических явлений на уровне сознания, существуют и бессознательные психические явления. Но именно целостность и системность сознания придает качественное своеобразие психической саморегуляции человека: отражению и регулированию. При нарушениях системности и целостности сознания фиксируются расстройства психической деятельности (например, «раздвоение» сознания при шизофрении). Психика как целое становится субъективной реальностью в сознании — части самой себя. Сознание обеспечивает доступность и презентацию психики для самой себя (Карпов, 2011).

Если рассматривать психику как систему, то по отношению к ней метасистемой является объективная реальность (Карпов, 2012). Носители психики (человек и другие живые организмы) отражают и регулируют объективную реальность при взаимодействии с окружающей средой. (Безусловно, качество отражения и эффективность регуляции различаются в зависимости от сложности живых организмов.) Отраженная объективная реальность становится субъективной реальностью. Таким образом, объективная реальность (метасистема) функционально включается в психику (систему), как бы «удваивается» в ней. Поэтому психику правомерно рассматривать как систему со «встроенным» метасистемным уровнем (Карпов, 2012).

2.2. Роль метакогниций в психической саморегуляции

Исследование психической саморегуляции включает два круга задач: теоретические — изучение механизмов данного феномена и практические — повышение эффективности самоуправления человека. Рассмотрение этих задач в контексте метакогнитивного подхода связано с решением вопроса о соотношении метакогнитивных процессов и психической саморегуляции.

Еще задолго до появления терминов «метапознание» и «метакогниции» исследователи отмечали, что когнитивная сфера человека, наряду с функцией познания, также выполняет функцию регулятора поведения (Леонтьев, 1977, Пиаже, 2004). С. Л. Рубинштейн акцентировал внимание на контролирующей роли интеллекта в волевых процессах. А волевой акт он охарактеризовал посредством описания проявлений когнитивных процессов: «Волевой акт предполагает сознательное регулирование, предвидение результатов своих действий, учет последствий своих поступков, подыскание надлежащих средств, обдумывание, взвешивание» (Рубинштейн, 2008, с. 602]. Формирование научных представлений о регулирующих функциях психического отражения внесло огромный вклад в понимание феномена психической саморегуляции и привело к становлению отдельного направления психологической науки — психологии саморегуляции (Болотова, Пурецкий, 2015). При изучении психической саморегуляции особый акцент всегда делался на проявлении осознанности, возможности целенаправленно управлять собственными вниманием, мышлением, памятью и тем самым организовывать различные виды предметной деятельности, а также соответствующее социальным нормам поведение (Выготский, 1984; Конопкин, 1995).

Разработки в области психической регуляции (понимание механизмов ее функционирования и последовательности этапов) позволили конкретизировать научные представления о познавательной деятельности. Развитие научных представлений о когни-

тивных процессах привело к формированию нового направления психологических исследований — метакогнитивизма. По мнению ведущих специалистов, основной функцией метакогниций является регуляция познавательной деятельности (Карпов, 2005; Flavell, 1976, Wilson, 1999). Однако по вопросу о том, как именно метакогниции регулируют познание, точки зрения специалистов различаются.

А. В. Карпов (2005) определяет метакогнитивные процессы как «мышление о мышлении», «память о мышлении» и др., подчеркивая, что один когнитивный процесс является регулятором себя самого или другого когнитивного процесса. Согласно концепции Карпова, регулирующая функция метакогнитивных процессов проявляется в познании собственной когнитивной сферы и в обеспечении ее функционирования посредством концентрации внимания, активизации мышления и др. А такие регулирующие функции, как постановка цели, выбор средств ее достижения, определение их последовательности и др., реализуются посредством собственно регуляторных процессов: планирование, программирование, контроль и др.

Противоположных взглядов придерживаются Г. Шроу, К. Криппен, К. Хартли, по мнению которых именно в ходе метапознания осуществляются выдвижение целей, планирование способов их достижения, контроль (мониторинг) за выполнением деятельности, оценка результатов и др. (Schraw, Crippen, Hartley, 2006). Аналогичную позицию демонстрирует Т. Е. Чернокова (2011), трактующая структуру метакогнитивных процессов «как частный вариант психической саморегуляции». Опираясь на концепции осознанной регуляции психической деятельности О. А. Конопкина и В. И. Моросановой, автор описывает функционирование метакогниций как последовательность процессов постановки целей, моделирования, программирования, контроля и оценки применительно к познавательной деятельности (табл. 12).

Таблица 12

Метакогниции как регуляторы познавательной деятельности (по Т. Е. Черноковой, 2011)

Метакогнитивные процессы	Регуляторные функции
Целеполагание в познавательной деятельности	Определение перспектив познания: • дифференциация знаемого и незнаемого, • отбор тех предметных знаний, которые актуальны в конкретной ситуации • фиксация объекта познания • фиксация объема, глубины, степени достоверности получаемого знания • выбор формы итоговой репрезентации полученного знания (представление или понятие)
Моделирование значимых условий осуществления познавательной деятельности	Построение комплексного представления об обстоятельствах, которые могут способствовать или препятствовать достижению поставленных познавательных целей: • объективные факторы: информационные, временные, материальные и социальные ресурсы • субъективные факторы: наиболее адекватные стратегии получения, преобразования, сохранения и применения информации, возможности поддержания темпа деятельности и работоспособности
Программирование познавательных действий	Отбор и построение последовательности перцептивных, мнемических, мыслительных действий, необходимых для достижения поставленной познавательной цели
Контроль познавательной деятельности	• Сопоставление результатов выполняемых действий с целью в процессе и по окончании деятельности: • определение соответствия эталону • констатация количественных и качественных показателей выполнения действий • проведение коррекционных мероприятий

К настоящему времени общепризнанным является выделение в метапознании двух составляющих: метакогнитивной осведомленности и метакогнитивной регуляции (Schraw, Dennison, 1994; Wilson, 1999). Комплекс знаний субъекта о своей познавательной

сфере определяется как *метакогнитивная осведомленность*. Регулирование собственной познавательной деятельности обозначается понятием *метакогнитивная регуляция*. Именно реализация метакогнитивной регуляции предполагает планирование, мониторинг и оценку (Cooper, Sandi-Urena, 2009).

Некоторые специалисты характеризуют проявление метакогниций как последовательность когнитивных и регуляторных процессов. Например, Р. Фишер выделяет следующие метакогнитивные процессы: идентификация проблемы; разработка мысленной карты проблемы, сопоставление данной карты с другими; планирование — определение шагов, ресурсов и установления целевых показателей; оценка процесса решения, оценка результатов решения (Fisher, 1998).

М. А. Холодная (2002), описывая, как функционирует метапознание, фокусирует внимание на произвольном и непроизвольном интеллектуальном контроле (рис. 12). Реализация произвольного контроля предполагает актуализацию регуляторных процессов и метакогнитивных умений применительно к интеллектуальной деятельности. Обращает на себя внимание тот факт, что состав регуляторных процессов (планирование, контроль и др.) произвольно-

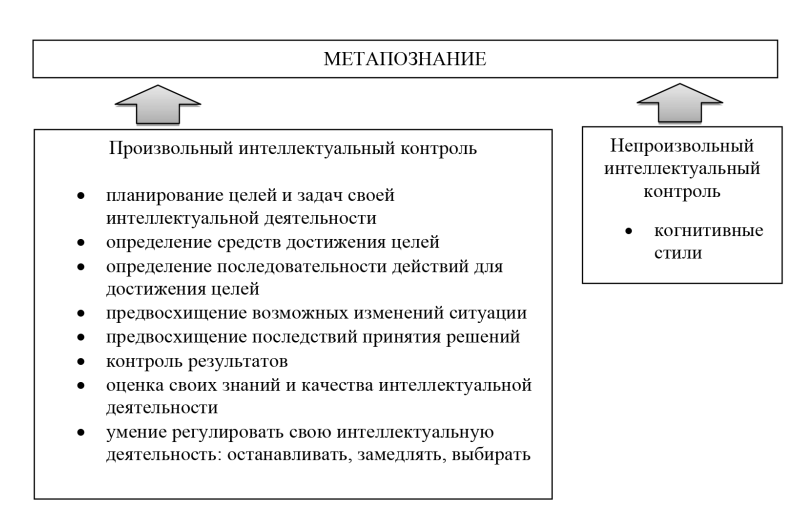


Рисунок 12. Произвольный и непроизвольный интеллектуальный контроль в метапознании (по работам М. А. Холодной)

го интеллектуального контроля соответствует составу регуляторных процессов, характеризующих стиль осознанной саморегуляции в концепции В. И. Моросановой (2001). А присущие интеллектуальному контролю метакогнитивные умения частично совпадают с выделяемыми А. В. Карповым (2005) характеристиками регулятивных инвариантов и метапроцессов.

Обобщая различные трактовки соотношения метакогнитивных процессов и психической саморегуляции, можно выделить следующие подходы к данному вопросу:

1) метапознание является частью психической саморегуляции, наряду с другими составляющими (эмоциональной и волевой регуляцией);
2) метакогниции являются ведущими компонентами психической саморегуляции;
3) психическая саморегуляция является фактором формирования метакогниций;
4) психическая саморегуляция является функцией метакогниций;
5) психическая саморегуляция является метапроцессом, интегрирующим первичные психические процессы (когнитивные, эмоциональные, волевые, мотивационные).

Приведенные подходы достаточно часто не являются взаимоисключающими, а, наоборот, дополняют друг друга. Например, А. В. Карпов рассматривает психическую саморегуляцию как метапроцесс, а ведущую роль в психической саморегуляции отводит метакогнитивным процессам. Ключевым вопросом о взаимосвязи метакогнитивных процессов и психической саморегуляции является вопрос о том, выполняют ли метакогниции роль регулятора других процессов или сами являются объектом регулирования со стороны более сложных психических образований. На основании анализа отечественных и зарубежных работ можно сделать вывод, что метакогнитивные процессы регулируют когнитивные (рис. 13). Кроме метакогнитивных процессов, регуляторами когнитивных также являются регулятивные процессы. В свою очередь, и метакогнитивные и регулятивные процессы управляются рефлексивными процессами (Карпов, 2005).

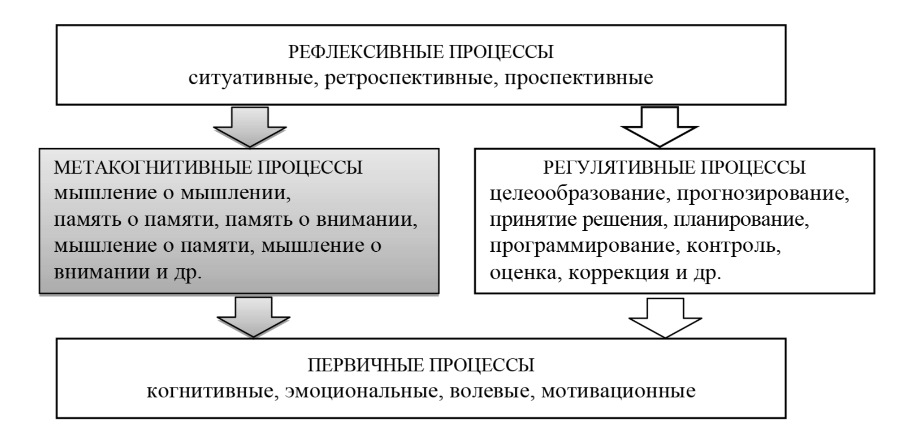


Рисунок 13. Взаимосвязи метакогнитивных процессов с другими процессами психической саморегуляции

В системе психической саморегуляции метакогнитивные процессы управляют познанием и функционированием когнитивной сферы. Разнообразные проявления метакогнитивных феноменов определяются как *метакогниции.* К числу метакогниций относятся метакогнитивная осведомленность, метакогнитивная оценка, метакогнитивная регуляция, метакогнитивные стратегии и др. Исследования А. В. Карпова, М. А. Холодной, Дж. Флейвела (*J. H. Flavell),* Г. Шроу и Р. Деннисон (G. Schraw, R. S. Dennison), Дж. Уилсона (J. Wilson) и др. позволяют выделить определенные функции метакогниций в системе психической саморегуляции (табл. 13.)

Таблица 13

Функции метакогниций в системе психической саморегуляции

Метакогниции	Понятие	Функции
Метакогнитивная осведомленность	Система представлений человека о своих когнитивных процессах	Формирование образов собственных когнитивных процессов
Метакогнитивная регуляция	Умение человека управлять своими когнитивными процессами	Регулирование собственных когнитивных процессов

Метакогниции	Понятие	Функции
Метакогнитивная включенность	Умение эффективно использовать знания о своей когнитивной сфере и управлять ею для достижения целей деятельности	Управление собственными когнитивными процессами с учетом специфики конкретной ситуации
Метакогнитивная осознанность	Способность к осмыслению и осознанию метакогнитивных знаний, стратегий и умений	Перевод неосознаваемых метакогниций в план сознания
Метакогнитивная оценка	Сравнение и сопоставление возможностей и ограничений своей познавательной сферы применительно к конкретной задаче	Понимание возможностей и ограничений своей познавательной сферы применительно к конкретной ситуации
Метакогнитивные переживания	Чувства и эмоции, связанные с управлением когнитивными процессами	Отражение субъективной значимости проблем и результатов регулирования когнитивными процессами
Метакогнитивный опыт	Ментальные структуры, позволяющие осуществлять непроизвольное и произвольное управление собственной интеллектуальной деятельностью	Контроль за состоянием индивидуальных интеллектуальных ресурсов и саморегуляция процессов переработки информации
Метакогнитивные стратегии	Специфические алгоритмы действий, регулирующие функционирование когнитивных процессов	Планирование, контроль и коррекция когнитивных процессов, сопоставление параметров когнитивных процессов с результатами выполняемой деятельности

Как видно из таблицы 13, проявление метакогниций связано с реализацией отражения и регулирования управлением когнитивными процессами, а также с сохранением информации об управляющих воздействиях в виде образов. Особую роль в системе психической саморегуляции выполняют метакогнитивные стратегии, интегрирующие когнитивные и регулятивные функции.

2.3. Метакогнитивные стратегии как факторы психической регуляции

Научные представления о метакогнитивных стратегиях

По мнению А. В. Карпова (2005), метакогнитивные стратегии относятся к числу наиболее важных операциональных понятий метакогнитивизма. Метакогнитивные стратегии представляют собой последовательность действий, регулирующих функционирование когнитивных процессов (Холодная, 2002; Лазарева, 2012).

Выделяют следующие виды метакогнитивных стратегий:

- планирование когнитивных процессов,
- контроль когнитивных процессов,
- сопоставление параметров когнитивных процессов с результатами деятельности,
- коррекция когнитивных процессов для достижения целей.

Помимо указанных стратегий, описаны две макростратегии: теоретизирование — создание собственных познавательных схем и объяснительных моделей, рефлектирование — обращение к своему опыту, его оценка и систематизация (Halpern, 1996).

Б. М. Величковский (2006) классифицирует метакогнитивные стратегии на основании различных видов метапроцедур (табл. 14). Автор определяет *метапроцедуры* как средства преобразования знаний, реализующие стратегический контроль активности человека. Метастратегии актуализируются в проблемных ситуациях, преобразуя имеющиеся знания. В дальнейшем приобретенный опыт переносится в метакогниции.

Таблица 14

Классификация метакогнитивных стратегий (по Б. М. Величковскому)

Метастратегии	Метапроцедуры	Применение
Понимание	Рекурсия, аналогия, контроль, отрицание, варьирование, совмещение, сравнение	Формирование и актуализация концептов, составляющих «базу знаний» субъекта

Метастратегии	Метапроцедуры	Применение
Воображение	Увеличение, уменьшение, вращение, трансформация, представление	Конструирование или изменение пространственно-временной модели проблемной ситуации
Вербализация и коммуникация	Метафоризация, описание, называние	Воспроизведение правил построения и интерпретации речи, а также принципов общения и коммуникативных жанров
Эвристика мышления и принятия решений	Доступность, анализ средств и целей	Выбор или разработка правил для решения задач конкретных видов деятельности и жизненных ситуаций
Личностные и волевые факторы познания	«Хочу», «могу», «должен»	Постановка целей, направленность интеллектуальной деятельности

Несмотря на различия в описании видов метакогнитивных стратегий, по общему признанию в качестве их основной функции указывается обеспечение эффективного проявления когнитивных процессов в конкретной ситуации или при выполнении определенного вида деятельности. Актуализация метакогнитивных стратегий чаще всего происходит на начальном и завершающем этапах когнитивной деятельности, направленной на реализацию какой-либо цели. Также метакогнитивные стратегии наиболее активно используются, если затруднена реализация когнитивных процессов, соответствующих цели деятельности (Roberts, Erdos, 1993). Например, при решении математической задачи сначала используется стратегия осмысления материала на основе зрительного восприятия текста задачи при чтении, а если задача остается непонятной, тогда применяется стратегия рисования схемы условия задачи. О. В. Лазаревой (2012) описано проявление метакогнитивных стратегий в процессе понимания научного текста (табл. 15.)

Таблица 15

Метакогнитивные стратегии в процессе понимания научного текста (по О. В. Лазаревой)

Этапы	Метакогнитивные стратегии	Проявление метакогнитивных стратегий
Перед чтением	Планирование	• определение этапов работы с текстом (сколько, какие, какова длительность) • прогнозирование возможных трудностей • выбор стратегий понимания • привлечение фоновых знаний • определение целей понимания текста • определение показателей, по которым будет осуществляться наблюдение и оценка понимания • определение показателей продвижения в усвоении и понимании информации
Чтение	Управление, контроль, коррекция ошибок	• текущие оценки правильности понимания • обнаружение ошибок понимания • контроль познавательных процессов и когнитивных стратегий • активизация познавательных процессов и когнитивных стратегий • текущий контроль результатов понимания • оценка эффективности применяемых стратегий • принятие решения о необходимости изменения плана работы
После чтения	Оценка	• определение необходимости коррекции результата • исправление ошибок понимания текста • активизация и привлечение фоновых знаний • включение новых знаний в опыт • оценка эффективности использованных когнитивных стратегий • вынесение суждения о целесообразности применения использованных когнитивных стратегий в будущем • выражение отношения к себе как к субъекту понимания

От сформированности метакогнитивных стратегий зависит, как будет организовано обучение и насколько эффективным ока-

жется учебный процесс. Посредством метакогнитивных стратегий реализуются планирование и контроль обучения. В частности, определяется, с чего начать, какой материал необходимо запомнить, каким способом это сделать, и др. Кроме этого, метакогнитивные стратегии корректируют выбор и реализацию когнитивных стратегий — действий по оперированию учебным материалом, таких как повторение, запоминание ключевых слов, конспектирование, рисование схем. Если применяемая когнитивная стратегия оказывается нерезультативной, то она заменяется на другую. Когнитивные стратегии оперируют учебным материалом и сами регулируются со стороны метакогнитивных стратегий (рис. 14).



Рисунок 14. Когнитивные и метакогнитивные стратегии

Выступая как регуляторы познавательной деятельности, метакогнитивные стратегии позволяют человеку осознать себя в роли субъекта учебной деятельности (Лазарева, 2012).

Хорошее развитие метакогнитивных стратегий позволяет лучше осваивать учебный материал, более адекватно оценивать свой учебный процесс и достигать более высоких результатов на экзаменах (Johnson, Smyers, Purvis, 2012; Ku Kelly, Ho Irene, 2010). Поэтому сформированность метакогнитивных стратегий рассматривается как *метакогнитивная компетенция*, позволяющая эффективно обучаться и реализовывать себя в профессиональной деятельности (Вербицкий, Кофейникова, 2017).

Большую роль в формировании метакогнитивных стратегий играет целенаправленное специально организованное обучение (Шартье, Лоарер, 1997). При обучении сначала формируются *метакогнитивные умения* — неавтоматизированные действия по управлению своими когнитивными процессами, основанные на каких-либо правилах. Если метакогнитивные умения систематически реализуются и становятся привычными, то они из неавтоматизированных трансформируются в автоматизированные и таким образом становятся *метакогнитивными навыками*. Способность осознавать свою когнитивную активность и умение произвольно применять наиболее подходящие для данной деятельности когнитивные и метакогнитивные стратегии определяется как *метакогнитивная обученность* (Корнилов, 1997). Непрерывное или периодическое применение метакогнитивных стратегий для контроля когнитивных и метакогнитивных процессов называется *метакогнитивный мониторинг* (Карпов, Скитяева, 2005).

Метакогнитивные стратегии в трудных жизненных ситуациях

В исследованиях В. М. Бызовой, Е. И. Периковой, А. Е. Ловягиной (2019, 2020) были выявлены особенности проявления метакогнитивных стратегий при принятии решений в трудных жизненных ситуациях. В процессе исследований респондентов просили вспомнить наиболее трудную ситуацию их жизни, кратко описать ее, а затем по специально разработанной анкете (Ловягина, 2019) ответить на вопросы о том, как они принимали решение в данной ситуации.

На рисунке 15 представлены результаты описаний трудных для принятия решений ситуаций респондентами (176 женщин и 138 мужчин, в возрасте 18–45 лет). Были выделены следующие ситуации: проблемы в семье (болезнь близких родственников, конфликты с ними); получение образования (куда поступать, менять ли одну специальность на другую, уже обучаясь в университете, какое дополнительное образование выбрать, где повышать квалификацию и проходить профессиональную переподготовку); проблемы на работе (увольняться или нет, куда лучше устроиться, как

руководить коллективом); смена образа жизни (переезд в другой город на постоянное место жительства). Среди трудных ситуаций мужчины чаще отмечали проблемы на работе, а женщины — проблемы в семье. Респонденты более молодого возраста (18–25 лет) значительно чаще указывали на трудности принятия решений по вопросам получения образования: в какой университет поступать, на какой факультет и т. п. В более старшем возрасте (25–45 лет) у респондентов наибольшие трудности возникали при проблемах на работе и в семье (рис. 15).

Результаты исследования показали, что выраженность и эффективность метакогнитивных стратегий не различаются у мужчин и женщин (табл. 16). Также не были обнаружены различия в выраженности и эффективности метакогнитивных стратегий у респондентов разного возраста (табл. 16). Наиболее часто и эффективно при принятии решений в трудных ситуациях применяются стратегии: теоретизирование — создание собственных схем и алгоритмов, планирование и соотнесение когнитивных процессов с результатами деятельности (рис. 16 и 17.). Реже и менее эффективно используются стратегии контроль и коррекция когнитивных процессов (там же).

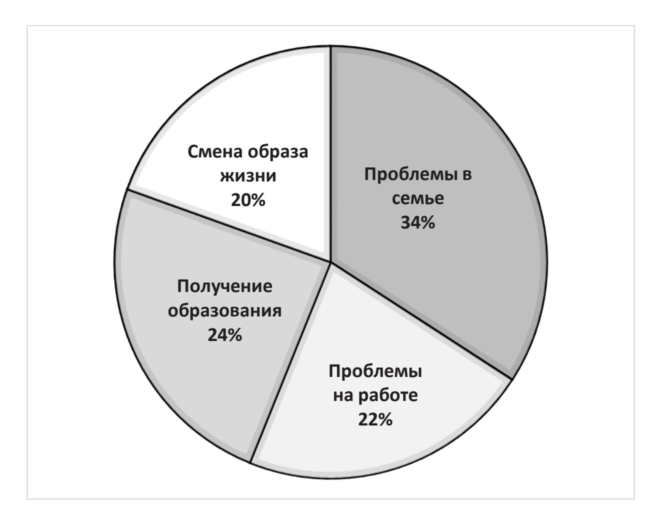


Рисунок 15. Трудные для принятия решения ситуации

Таблица 16

Выраженность и эффективность метакогнитивных стратегий при принятии решений в трудных ситуациях у респондентов разного пола и возраста

Метакогнитивные стратегии	У мужчин и женщин	Возрастные группы 18–25 лет и 26–45 лет
1. Планирование когнитивных процессов	нет различий	нет различий
2. Контроль когнитивных процессов		
3. Соотнесение когнитивных процессов с результатами деятельности		
4. Коррекция когнитивных процессов		
5. Рефлектирование		
6.Теоретизирование		

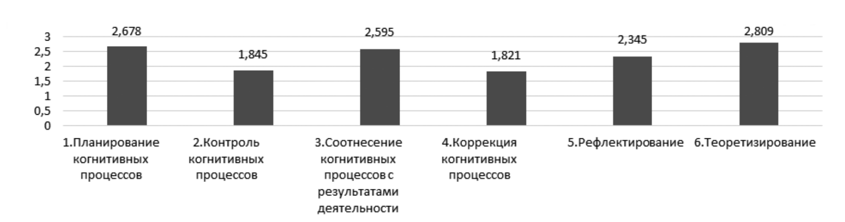


Рисунок 16. Выраженность метакогнитивных стратегий при принятии решений в трудных ситуациях

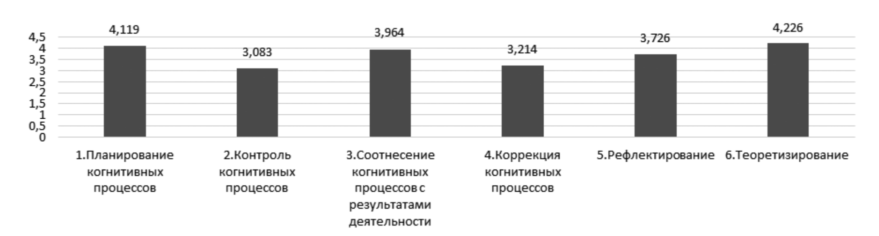


Рисунок 17. Эффективность метакогнитивных стратегий при принятии решений в трудных ситуациях

Выраженность и эффективность метакогнитивных стратегий ситуациях разного вида (проблемы на работе, в семье и др. (рис. 15)) статистически достоверно не различается. Но обнаружены различия в выраженности некоторых метакогнитивных стратегий в зависимости от степени трудности ситуации и ее субъективной значимости для респондентов. По сравнению с более легкими, в наиболее трудных ситуациях чаще применяются стратегии соотнесения когнитивных процессов с результатами деятельности и теоретизирования ($n = 313$, корреляционный анализ, критерий Пирсона, соответственно: $r = 0{,}134$; $p \leq 0{,}05$ и $r = 0{,}122$; $p \leq 0{,}05$). Оценивая ситуацию как более трудную, респонденты чаще проверяют, соответствуют ли запланированным результатам функционирование внимания, памяти и мышления. Кроме того, в наиболее трудных ситуациях респонденты чаще стараются разработать собственный алгоритм решения проблемы (а не опираться на уже имеющиеся подходы и способы). По сравнению с менее значимыми, в более значимых ситуациях чаще используется стратегия планирования когнитивных процессов ($n = 313$, корреляционный анализ, критерий Пирсона: $r = 0{,}119$; $p \leq 0{,}05$). Обдумывая решение в более значимой для себя ситуации, респонденты чаще планируют, что сначала нужно сконцентрироваться на данной ситуации, потом обдумать ее, осмыслить возможные решения, вспомнить аналогичные случаи и т. п.

Установлено, что проявление некоторых метакогнитивных стратегий статистически достоверно (корреляционный анализ, критерий Пирсона, $p \leq 0{,}05$) связано с характеристиками стиля саморегуляции (Моросанова, 2015) и с показателями самоорганизации деятельности (Мандрикова, 2010). Улучшение выраженности и эффективности планирования когнитивных процессов взаимосвязано с улучшением постановки целей, разработки планов деятельности, а также с повышением общего уровня самоорганизации деятельности (рис. 18). Повышение контроля когнитивных процессов взаимосвязано с улучшением настойчивости в достижении целей (там же).

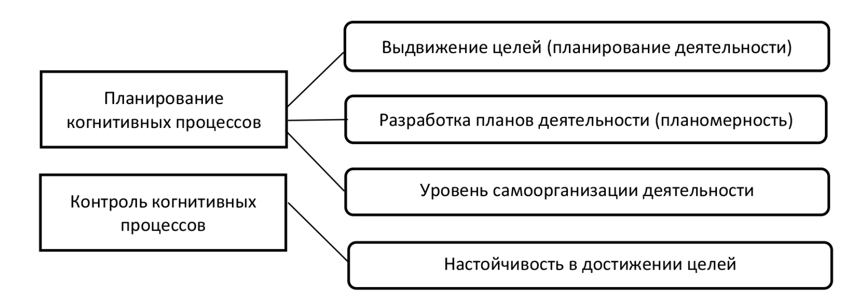


Рисунок 18. Взаимосвязи метакогнитивных стратегий и показателей психической саморегуляции

Полученные данные показывают, что метакогнитивные стратегии вносят существенный вклад в саморегуляцию психической деятельности, обуславливая более высокую самоорганизацию деятельности, особенно в затрудненных условиях. Совершенствование метакогнитивных стратегий позволяет человеку действовать более эффективно при повышении личной значимости ситуации, проявлять настойчивость при возникновении трудностей и др.

Вопросы и задания для самостоятельной подготовки

Вопросы и задания к параграфу 2.1.

1. Какие уровни организации психических процессов выделяет А. В. Карпов?
2. Перечислите первичные процессы и их функции.
3. Как формируются интегральные процессы?
4. Охарактеризуйте регулятивные процессы и их роль в психической саморегуляции согласно концепции А. В. Карпова.
5. Заполните таблицу:

Сравнительный анализ первичных и регулятивных процессов

Параметры	Первичные процессы	Регулятивные процессы
Виды процессов		
Функции процессов		
Общие характеристики		
Отличительные особенности		

6. Раскройте понятие «метапроцессы» (по концепции А. В. Карпова).
7. Что означают понятия «автопроцессы» и «гетеропроцессы»? Приведите примеры.
8. Охарактеризуйте понятие «регулятивный инвариант», опишите, как он формируется.
9. Нарисуйте схему формирования саморегулятивного инварианта, опишите его особенности.
10. Охарактеризуйте рефлексивные процессы и их роль в психической саморегуляции.
11. Чем базовый инвариант отличается от регулятивного инварианта?
12. Что такое метасистемный подход? Раскройте его основные особенности.
13. Опишите формирование психических процессов с позиций метасистемного подхода.
14. Заполните таблицу:

Система организации психических процессов в контексте метасистемного подхода (по А. В. Карпову)

Уровни	Феномены	Регулятивные функции
?	Психические функции	?
Компоненты	?	?
?	?	Отражение и регулирование внутренней деятельности
Системы	?	?
Метасистема	Сознание	?

Вопросы и задания к параграфу 2.2.

15. Охарактеризуйте понятие «метакогниция».
16. Какие метакогниции регулируют познавательную деятельность человека?
17. Опишите виды интеллектуального контроля в метапознании (по М. А. Холодной).
18. Как разные специалисты описывают соотношение метакогнитивных процессов и психической саморегуляции?
19. Изобразите в виде схемы взаимосвязи метакогнитивных процессов с другими процессами психической саморегуляции.
20. Заполните таблицу:

Виды метакогниций и их функции

Метакогниции	Определение	Функции
Метакогнитивная осведомленность	Система представлений человека о своих когнитивных процессах	?
?	?	Регулирование собственных когнитивных процессов
Метакогнитивная включенность	Умение эффективно использовать знания о своей когнитивной сфере и управлять ею для достижения целей деятельности	?
Метакогнитивная оценка	?	Понимание возможностей и ограничений своей познавательной сферы применительно к конкретной ситуации
Метакогнитивные переживания	Чувства и эмоции, связанные с управлением когнитивными процессами	?

Вопросы и задания к параграфу 2.3.

21. Сформулируйте понятие «метакогнитивные стратегии».
22. Опишите классификации метакогнитивных стратегий, разработанные разными авторами.
23. Проведите сравнительный анализ двух разных подходов к пониманию метакогнитивных стратегий. Выделите параметры, по которым можно сравнить эти подходы и оформите в виде таблицы результаты сравнительного анализа.
24. Как связаны метакогнитивные стратегии и когнитивные стратегии?
25. От каких факторов зависит формирование метакогнитивных стратегий?
26. Охарактеризуйте понятие «метакогнитивный мониторинг».

Вопросы и задания ко всей главе 2

27. Кейс: ознакомьтесь с ситуацией и ответьте на вопросы.

Ситуация. Старшеклассник Максим готовится к экзаменам по русскому языку и математике, посещая подготовительные курсы. На занятиях по математике Максим конспектирует объяснения преподавателя и рисует схемы — алгоритмы решений.

Занимаясь русским языком, он старается запомнить определения изучаемых понятий и законспектировать правила. Изучение математики у Максима идет лучше, он успешно выполняет проверочные тесты. На занятиях по русскому языку дела идут не так хорошо, как хотелось бы, в тестах Максим допускает много ошибок, затрудняется вспомнить то, что нужно.

Почему освоение математики у Максима идет лучше, чем освоение русского языка?

Какие когнитивные стратегии использует Максим, изучая математику?

Какие когнитивные стратегии использует Максим, изучая русский язык?

С помощью каких метакогнитивных стратегий Максим мог бы улучшить изучение русского языка?

Тест для самопроверки к главе 2

Для каждого утверждения выберите один правильный ответ (а, б или в) и отметьте его.

1. Согласно концепции А. В. Карпова, когнитивные процессы относятся…

   а) к группе первичных процессов;
   б) к процессам мезоуровня;
   в) к системе интегральных процессов.

2. На третьем уровне организации психических процессов (по А. В. Карпову) находятся…

   а) мотивационные процессы;
   б) метакогнитивные процессы;
   в) самооценка.

3. Согласно А. В. Карпову, «первичными по механизмам и регулятивными по функциям» являются…

   а) первичные процессы;
   б) метапроцессы;
   в) рефлексия.

4. Мышление о внимании это…

   а) гетеропроцесс;
   б) автопроцесс;
   в) регулятивный процесс.

5. При упорядочивании пространственной и временной организации регуляторных процессов формируется…

   а) деятельностное рефлектирование;
   б) регулятивный инвариант;
   в) система метаинтегральных процессов.

6. Усложнение организации психических процессов сопровождается…

   а) улучшением чувствительности психики к себе;
   б) формированием метасистем;
   в) появлением иерархических связей.

7. Психика функционально выходит за свои пределы…

   а) на субсистемном уровне;
   б) на метафункциональном;
   в) на метасистемном уровне.

8. Знания и представления субъекта о своей познавательной сфере это…

   а) метакогнитивная регуляция;
   б) метакогнитивная осведомленность;
   в) метакогнитивная включенность.

9. Перевод неосознаваемых метакогниций в план сознания является функцией…

   а) метакогнитивной оценки;
   б) метакогнитивного опыта;
   в) метакогнитивной осознанности.

10. Метакогнитивные стратегии это…

   а) алгоритмы действий, которые регулируют когнитивные процессы;
   б) ментальные структуры, управляющие интеллектуальной деятельностью;
   в) навыки контроля своими когнитивными процессами в конкретной сфере деятельности.

11. Понятие метапроцедуры ввел…

а) А. В. Карпов;
б) Б. М. Величковский;
в) М. А. Холодная.

12. Создание собственных познавательных схем и объяснительных моделей определяется как стратегия…

а) конструирования;
б) рефлектирования;
в) теоретизирования.

13. В перечень метакогнитивных стратегий входят…

а) планирование целей деятельности;
б) соотнесение когнитивных процессов с результатами деятельности;
в) конспектирование учебного материала.

14. Автоматизированные действия по управлению своими когнитивными процессами определяются как…

а) метакогнитивные знания;
б) метакогнитивные умения;
в) метакогнитивные навыки.

15. Метакогнитивный мониторинг представляет собой…

а) непрерывное или периодическое применение метакогнитивных стратегий;
б) умение целенаправленно применять наиболее подходящие для данной деятельности метакогнитивные стратегии;
в) осознание метакогнитивных знаний, стратегий и умений.

Ключ к тесту см. оглавление

ГЛАВА 3. МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ

3.1. Характеристика и классификация методов психической регуляции

Методы психической регуляции — это комплексы вербальных и невербальных приемов, реализуемых по определенным правилам с целью оптимизации психического состояния, поведения и деятельности.

Приемы регуляции — это вербальные (с помощью слов) и невербальные (посредством образов) самовоздействия, направленные на изменение компонентов психического состояния: ритм дыхания, тонус мускулатуры, концентрация внимания и др.

Необходимо подчеркнуть, что хотя разделение приемов саморегуляции на вербальные и невербальные проводится на основании доминирующего канала воздействия, оно достаточно условно. Так как применение вербальных приемов (самовнушения, самоубеждения и др.) связано с актуализацией определенных образов, а использование невербальных приемов, как правило, сопровождается соответствующими высказываниями, формулировками и др.

Приемы психической регуляции применяются с глубокой древности. Безусловно, в те времена люди не пользовались такими понятиями, как саморегуляция и т. п., но техники внушения, введение в состояние экстаза, транса и др. активно использовались служителями религиозных культов (шаманами, жрецами и др.). В древних цивилизациях (Египет, Индия) были разработаны гипноз и медитация. В начале XX века приемы и методы психической регуляции начали разрабатываться и использоваться в медицине, психотерапии и клинической психологии. Некоторые приемы и методы (внушение, убеждение, а также модифицированные варианты прогрессивной релаксации Джекобсона и аутогенной тренировки Шульца) применяются уже около ста лет, причем не только в клинической практике, но и для оптимизации состояний в профессионально значимых ситуациях, в спортивной деятельности, для подготовки космонавтов, моряков-подводников и др.

Кроме приемов, разработанных специалистами, для регуляции состояния и деятельности люди используют «житейские» приемы, сформированные на основе анализа своего опыта (например, поделиться с кем-то из близких своими переживаниями, чтобы снять напряжение; пройтись по магазинам, чтобы отвлечься от трудной ситуации и т. п.).

Самостоятельное воздействие на себя приемами и методами психической регуляции является *саморегуляцией*. Воздействие приемами и методами психической регуляции со стороны определяется как *гетерорегуляция*. С помощью гетерорегулятивных воздействий можно актуализировать саморегуляцию человека в тех случаях, когда он растерян, испуган, не знает, что делать и т. п. Некоторые приемы и методы психической регуляции можно использовать и для саморегуляции, и для гетерорегуляции. Например, самовнушение и внушение; самоубеждение и убеждение и др.

Освоение приемов саморегуляции начинается на первых этапах онтогенеза в процессе овладения культурно-гигиеническими навыками и продолжается в игровой, учебной, трудовой деятельности, а также в общении (Г. С. Никифоров, 1989). На каком уровне будут сформированы навыки саморегуляции у конкретного человека, зависит от многих факторов: условия жизнедеятельности; тип воспитания; специфика видов деятельности, которые человек осваивает и выполняет и др. Некоторые особенности навыков саморегуляции определяются социальными и культурно-историческими традициями (А. О. Прохоров, 2005). Поэтому, стремясь оптимизировать свое состояние, одни люди читают молитвы, другие принимают алкоголь, третьи предпочитают выкурить сигарету и т. п. Одновременно с освоением приемов саморегуляции идет овладение широко используемыми приемами гетерорегуляции: убеждением и внушением. Для представителей некоторых профессий (психолог, психотерапевт, врач, учитель, тренер, руководитель и др.) очень важны хорошо развитые навыки гетерорегуляции.

Для совершенствования приемов психической регуляции можно использовать специально организованные занятия, чтобы улучшить конкретные приемы. Обычно целенаправленное совершенствование определенных приемов проводится в тех случаях, когда имеющийся уровень сформированности не позволяет до-

стигать желаемых целей деятельности (сдавать экзамен, выступать на публике, выигрывать соревнования, конкурсы и т. п.). Нередко в качестве целей совершенствования саморегуляции выдвигается овладение навыками снятия излишнего напряжения и умениями мобилизоваться в значимой ситуации. При совершенствовании гетерорегуляции часто на первый план выходят цели улучшения взаимодействия и повышения уверенности в значимых ситуациях.

Оптимизация саморегуляции может происходить либо за счет освоения новых приемов — расширения арсенала навыков саморегуляции, либо путем усиления надежности уже сформированных приемов при их отработке в моделируемых значимых ситуациях (Алексеев, 2004). Занятия по совершенствованию приемов саморегуляции можно проводить в разных формах: самостоятельно или с помощью психолога, индивидуально или в группе, с использованием аппаратуры для контроля психофизиологических параметров состояния или без нее. Важными условиями эффективности совершенствования являются четкое следование правилам обучения и систематичность занятий.

К настоящему времени разработано большое количество разнообразных приемов и методов психической регуляции, которые могут быть классифицированы по двум основным критериям: гетерорегуляция и саморегуляция, вербальные и невербальные (Таблица 17).

Таблица 17

Приемы и методы психической регуляции

ГЕТЕРОРЕГУЛЯЦИЯ		**САМОРЕГУЛЯЦИЯ**	
Вербальные	**Невербальные**	**Вербальные**	**Невербальные**
Внушение	Косвенное внушение, плацебо	Самовнушение	Дыхательные упражнения
Убеждение	Функциональная музыка. Музыкотерапия	Самоубеждение	Физические упражнения
Беседа психотерапевтической направленности	Арт-терапия	Самоанализ	Приемы релаксации

Продолжение таблицы 17

ГЕТЕРОРЕГУЛЯЦИЯ		САМОРЕГУЛЯЦИЯ	
Вербальные	**Невербальные**	**Вербальные**	**Невербальные**
Социально-психологический тренинг	Танцевальная терапия	Анализ ситуации	Переключение внимания
Гипноз	Пластическая драматизация	Самогипноз	Медитация
Комплексные методы			
Психотехнические игры	Цветомузыка	Идеомоторная тренировка	
Аутогенная тренировка Шульца Модификации аутогенной тренировки: психомышечная тренировка, органотренировка и др. Прогрессивная релаксация Джекобсона			

В таблице 17 представлены не все, а наиболее известные приемы и методы психической регуляции. Их перечень постоянно дополняется новыми разработками и модификациями уже существующих приемов и методов. Создание и совершенствование приемов и методов психической регуляции осуществляется в психологических науках (клиническая психология, социальная психология, психология спорта и др.), в психотерапии и медицине.

Перед внедрением приема или метода в практику проводится изучение его эффективности. В качестве показателей эффективности приемов и методов психической регуляции оцениваются некоторые параметры из нижеприведенного перечня:

- результаты деятельности (успеваемость, уровень достижений и др.);
- показатели выполнения или освоения деятельности (длительность реализации, скорость формирования навыков, количество ошибок, срывов и др.);
- показатели общения и взаимодействия (количество конфликтов, групповая сплоченность и др.);
- болезни, травмы и здоровье (длительность выздоровления, количество травм, отсутствие заболеваний и др.);

— объективные параметры психического состояния (частота сердечных сокращений, гормональный состав крови, тремор мышц и др.);
— субъективные параметры психического состояния (самооценки самочувствия, уверенности в себе, желания выполнять работу и др.);
— психическое состояние в целом (время наступления состояния эмоционального выгорания, интенсивность состояния утомления и др.).

При длительной и достаточно глубокой работе над совершенствованием приемов саморегуляции правомерно рассматривать показателями ее эффективности повышение уровня или новообразования регуляторно-личностных свойств (самостоятельности, настойчивости, инициативности и др.).

Эффективность всех наиболее известных приемов и методов психической регуляции (Таблица 17) доказана во многих исследованиях. Также доказано, что при оптимизации психической регуляции наиболее продуктивно использовать комплексный подход, выбирать комплекс приемов и методов в соответствии с задачами усовершенствования.

3.2. Внушение, самовнушение, эффекты плацебо и ноцебо

Внушение и самовнушение являются воздействиями, в которых внушаемому дается готовая программа действий, не предполагающая критического осмысления с его стороны. Данные воздействия адресованы прежде всего эмоционально-чувственной сфере и рассчитаны на то, что внушаемый поверит в их правильность и начнет делать то, что внушили. Как правило, внушение и самовнушение применяются в тех ситуациях, в которых человек (объект внушения) находится в крайне негативном состоянии (растерян, испуган, подавлен и т. п.), сам не справляется с деятельностью и не знает, что делать дальше. В таких ситуациях эффективность саморегуля-

ции резко снижена, и внушения (самовнушения) направлены на быстрое стимулирование ее функционирования. При этом внушающие воздействия могут использоваться для различных задач (Таблица 18).

Таблица 18

Применение внушений и самовнушений

Задачи внушений и самовнушений	Примеры формулировок внушений и самовнушений
Быстро побудить себя к действию	«Начинай!», «Смело вперед!», «Давай!»
Прекратить делать или говорить что-либо	«Стой!», «Тормози!», «Молчи!»
Скорректировать переживания и эмоции	«Разозлись!», «Успокойся!»
Скорректировать или поддержать на нужном уровне выполнение деятельности	«Быстрее!», «Будь внимательнее!», «Активней!», «Соберись!», «Терпи!»
Актуализировать или сохранить уверенность в себе	«Спокойно!», «Все нормально, продолжай!», «Молодец, отлично!»

Внушения — один из наиболее распространенных приемов воздействий, их используют родители, учителя, руководители, военные командиры, продавцы, рекламодатели, священники, средства массовой информации и др. Самовнушение также является приемом, которым пользовался практически каждый человек.

Как приемы психической регуляции внушение и самовнушение начали исследоваться В. М. Бехтеревым (1898, 1911), Э. Куэ (Coué, 1912, 1922) и Ч. Бодуэном (Baudouin, 1921). В данных работах описаны основные характеристики внушающих воздействий: возможность «зарядить» человека идеями, эмоциями, состояниями; «выключенность» самосознания «я» субъекта при восприятии внушающих воздействий; снижение волевой регуляции внушаемого; роль внушений в повышении эффективности лечения и др. На основе этих исследований впоследствии были созданы *правила разработки формулировок внушений и самовнушений:*

- Формулировки внушений и самовнушений должны быть без частицы «не». Если нужно внушить спокойствие, то вместо «не волнуйся» лучше сказать «успокойся». Маленькая

частица «не» воспринимается слабо, а слова о том, что не надо делать, воспринимаются как руководство к действию.

- Внушения и самовнушения необходимо формулировать максимально приближенно к лексике внушаемого, для того чтобы они были доступны для восприятия и понятны. Для этих целей можно использовать специфические для профессиональной деятельности выражения, принятый в референтных группах сленг и т. п.
- Формулировки внушений и самовнушений должны содержать четкое толкование ожидаемого поведения, необходимо, чтобы внушаемый понимал их однозначно. Недопустимы двусмысленные выражения, которые можно истолковать по-разному. Например, традиционное в русском языке выражение «Давай!» можно понять и как «Приступай к работе!», и как «Делай побыстрее!», и как «Потерпи!»
- Произносимая формулировка самовнушения должна сопровождаться актуализацией четкого и яркого образа желаемого состояния и поведения.

При создании формул внушений и самовнушений необходимо определить их длительность. Внушающие воздействия могут быть предельно лаконичными и состоять из одного или двух слов, их называют *внушения-приказы,* или *самоприказы.* Состоящие из нескольких фраз внушения называют *внушения-тексты.* Количество фраз во внушении-тексте должно быть в диапазоне от пяти до девяти. Каждая фраза должна нести смысловую нагрузку, быть самостоятельным внушением (Некрасов, Худадов и др., 1985; Рожнов, 1985).

Готовые формулировки внушений и самовнушений могут быть реализованы с разной *громкостью* (от шепота до крика), *эмоциональной выразительностью* (от безразличия до максимально ярких эмоций) и *императивной интонацией* (от низкоимперативных, приглашающих к сотрудничеству, до высокоимперативных, требующих подчиниться). Эти параметры подбираются в зависимости от индивидуальности внушаемого, отношений внушаемого и внушающего и др. Известно, что внушение со стороны более эффективно, если внушающий является авторитетом для внушаемого (Кондрашенко, Донской, Игумнов, 1999).

Также усиливают эффект внушения: необычная обстановка, нетрадиционное оформление помещения, ритмичная монотонная музыка. Самовнушение является более эффективным при многократном повторении формул и произнесении формул в дремотном состоянии (Бехтерев, 2009; Алексеев, 2004).

Внушающее воздействие со стороны может быть сделано не только с помощью слов, но и путем каких-то поступков (разговор, который «случайно» услышал адресат внушения; неожиданное поведение внушающего и др.), а также посредством предметов («чудодейственное» лекарство; обладающий «особыми» качествами инвентарь и т. п.). Вербальные внушения называют *прямыми*, а невербальные — *косвенными*. В отличие от прямых внушений косвенные вызывают меньше сопротивления у внушаемых (Горбунов, 2012).

Косвенные внушения могут вызвать *эффект плацебо* — позитивные изменения в здоровье, поведении, состоянии, происходящие из-за того, что клиент поверил в силу лекарства, восстановительную процедуру и др. При этом вместо настоящих лекарств предлагаются не имеющие фармакологического эффекта препараты, сделанные из сахара, крахмала или других веществ, а вместо процедур восстановления — мероприятия, не вызывающие глубокой релаксации. Позитивный эффект от этих лекарств, процедур и др. вызывается тем, что клиент внушает себе, что данное лекарство (процедура и др.) помогут. Данное самовнушение может быть обусловлено внушением со стороны врача (другого специалиста). Применяя средства плацебо, человек как бы «перекладывает» ответственность за лечение или результат деятельности с себя на какое-либо средство, тем самым снижая излишнее напряжение и повышая уверенность. Проиллюстрируем это следующим примером. У спортсмена-стрелка за несколько дней до соревнований вдруг «не пошла» стрельба, он стал допускать ошибку — резко срывать курок (а надо было нажимать плавно), результаты ухудшились. Тренеры стали объяснять спортсмену, что он хорошо готов, умеет выполнять выстрелы технично и т. п. Но ничего не помогало, у стрелка перестал получаться плавный нажим, он дергал курок. Обратились к психологу. До соревнований оставалось всего два дня, и за это время обучить спортсмена каким-то приемам само-

регуляции было уже невозможно. Поэтому специалист решил прибегнуть к плацебо. Перед тренировкой тренер сказал спортсмену, что пора провести техническую проверку пистолета у оружейника (такие проверки проводятся систематически, поэтому подозрений это не вызвало). Осматривая пистолет, оружейник с удивленным видом сообщил спортсмену, что обнаружены редко встречающиеся повреждения в спусковом механизме, и надо менять пружину. После якобы проведенной замены пружины спортсмен снова смог плавно нажимать на курок, и стрельба наладилась.

Эффект плацебо уже многие годы применяется в разных сферах, но особенно во врачебной практике. В начале XIX века основатель российской клинической терапии М. Я. Мудров для улучшения лечения использовал порошки из мела, завернутые в серебряные и золотые обертки. Необычная упаковка производила впечатление на пациента и укрепляла уверенность в эффективности лекарства, а Мудров считал, что уверенность пациента в лечении чрезвычайна важна (М. С. Шойфет, 2004). Один из первых исследователей самовнушения, Э. Куэ (E. Coué) уверял покупателей своей аптеки, что только в ней делают новые болеутоляющие лекарства (которые на самом деле были изготовлены из глюкозы). По рекомендации Куэ, при приеме этих лекарств нужно было произносить фразу: «С каждым днем мне становится легче…» Таким образом, пациенты внушали себе, что лечение будет эффективным, и действительно переставали чувствовать боль (Э. Куэ, 2012).

Введение в научный обиход термина «эффект плацебо» и первые научные исследования этого феномена связаны с именем Г. Бичера (Beecher, 1955). Будучи военным врачом, он несколько раз был вынужден делать операции, не имея возможности ввести раненым сильное обезболивающее — морфин. Вместо морфина Бичер делал инъекции физиологического раствора (не предназначенного для обезболивания), а раненым говорил, что это сильнодействующее лекарство, позволяющее не чувствовать боль. Раненые действительно переставали ощущать боль, и операции были проведены. После этих случаев Бичер с коллегами приступил к изучению эффекта плацебо и опубликовал первую научную статью, посвященную данному феномену. В последующие годы специалистами были выявлены некоторые особенности механизма плацебо: активация

центра вознаграждения, ожидание эффекта, снижение тревожности, генетическая предрасположенность и др. (Hall, Lembo и др., 2012; Linde, Witt, Streng, 2006)

В то же время исследования показали, что плацебо не всегда приносит ожидаемый эффект. Сильнее всего эффект плацебо выражен при устранении боли, тошноты и фобий (Hróbjartsson, Gøtzsche, 2010). Наиболее эффективным является использование плацебо не вместо настоящих лекарств и лечебных мероприятий, а в качестве дополнительного метода.

В некоторых ситуациях применение плацебо действительно помогает решить проблему, но важно иметь в виду, что при этом не совершенствуется психическая саморегуляция адресата плацебо. Получая плацебо, человек не учится сам преодолевать трудности, бороться со страхом и т. п. Соответственно, у него не развиваются регуляторно-личностные свойства, позволяющие справиться с другими трудными ситуациями, в которых не будет возможности получить плацебо или плацебо не окажет желаемого воздействия из-за привыкания и других причин. Кроме того, при применении плацебо невозможно точно прогнозировать, «сработает» плацебо или нет, поверит ли человек в возможности того или иного средства или будет сомневаться.

Необходимо учитывать, что ожидания от плацебо могут быть и отрицательными, в этом случае возникает *ноцебо-эффект* — ухудшение здоровья и состояния. Нередко ноцебо-эффекты отмечаются у мнительных тревожных пациентов в ситуациях, когда врач озабоченно рассматривает результаты анализов или рентгеновские снимки. Аналогичные ухудшения состояния могут возникнуть у неуверенных в себе школьников, когда они видят, что учитель долго с серьезным лицом проверяет их работу. Также ноцебо-эффекты возможны в ситуациях, когда люди верят слухам об эпидемиях, некачественных лекарствах, или, увидев в инструкции к лекарству информацию о вероятных побочных эффектах, слишком близко принимают ее к сердцу.

В отличие от эффекта плацебо, эффект ноцебо изучен значительно меньше, но в последние годы специалисты проявляют интерес к исследованию данного феномена. Обнаружено, что при ожидании негативных последствий лечения снижается уровень

дофамина — гормона, вырабатывающего обезболивающие вещества, и поэтому при ноцебо-эффекте ощущение боли становится сильнее (Scott, Stohler и др., 2008). Этим объясняются случаи, когда пациенты, действительно принимающие обезболивающие лекарства, но по каким-то причинам ожидающие от них негативных последствий, вместо снижения боли чувствуют ее усиление. Описаны ноцебо-эффекты в ситуациях, когда ожидался плацебо-эффект (Mitsikostas, Mantonakis, Chalarakis, 2013).

Для профилактики ноцебо-эффекта рекомендуется не фиксировать внимание мнительных тревожных людей на возможных побочных эффектах лекарств, лечебных мероприятий, предстоящих событий и т. п. Некоторые специалисты придерживаются мнения, что особо впечатлительным пациентам вообще не надо сообщать о наличии побочных эффектов: тошноты, головокружения и др., так как люди их обязательно почувствуют. Если ноцебо-эффект все же наступил, то его можно преодолеть с помощью гипноза, переключения внимания или коррекции установки на ожидание негативных последствий в процессе убеждения и самоубеждения.

3.3. Убеждение и самоубеждение

Убеждение и самоубеждение — это вербальные приемы воздействия, направленные на актуализацию осознания и логического осмысления проблемной ситуации, разработку или корректировку программ поведения, отношений, мотивов и др. Процесс убеждения представляет собой диалог между убеждающим и убеждаемым, в ходе которого приводятся аргументы, факты, доказательства, строятся логические цепочки, делаются выводы и умозаключения. Самоубеждение является диалогом человека с самим собой, в котором он самостоятельно анализирует ситуацию, оценивает отрицательные и положительные стороны, устанавливает причинно-следственные связи. Самоубеждение происходит в форме рассуждения, дискуссии, спора с самим собой.

Так же, как внушение и самовнушение, убеждение и самоубеждение являются широко распространенными приемами пси-

хического воздействия. Но в отличии от внушения и самовнушения, основной задачей которых является принятие готовой программы поведения, убеждение и самоубеждение нацелены на создание новой или корректировку уже существующей программы поведения.

Искусство убеждения используется с древних времен. Знаменитый древнегреческий философ Сократ, сам прекрасно владевший убеждением, обучал этому умению своих учеников с помощью диалогов с определенной последовательностью вопросов. Впоследствии этот метод вошел в историю как сократовский диалог (сократовская беседа). В начале XX века П. Дюбуа реставрировал сократовские беседы и внедрил их в практику лечения нервно-психических расстройств как метод рациональной терапии (Дюбуа, 1912). Технологии убеждения разрабатывались и совершенствовались в рамках рациональной терапии (по Бехтереву — разъяснительной) известными отечественными специалистами для лечения неврозов, психопатий, алкоголизма и наркомании (Бехтерев, 1911; Консторум, 1962; Панков, 1975). Помимо клинической практики, метод убеждения часто использовался и продолжает применяться для решения педагогических и управленческих задач.

Убеждение происходит в форме диалога и занимает больше времени, чем внушение, так как убеждающему необходимо не только привести свои доказательства, но и выслушать доводы убеждаемого. Разработаны следующие основные *рекомендации по проведению убеждения:*

- Начинать диалог желательно с тех тем, по которым у убеждающего и убеждаемого нет разногласий. В начале лучше приводить утверждения, с которыми убеждаемый согласен, и те аргументы и факты, которые не вызывают желания оспорить их.
- Убеждающий должен четко формулировать свои мысли и приводить аргументы логично и последовательно. Для этого желательно заранее продумать, какие аргументы можно привести и в каком порядке.
- Чтобы найти нужные аргументы, необходимо очень хорошо понять проблемы убеждаемого и его отношение к ним. В процессе диалога убеждающий должен сориентироваться

в проблемной ситуации, разобраться в субъективных трудностях убеждаемого и постараться увидеть проблему его глазами. Также убеждающему важно продемонстрировать убеждаемому понимание его проблем и трудностей.

- Для повышения эффективности убеждения можно использовать: данные статистики (таблицы, графики, диаграммы); сообщения из газет, журналов, видео; факты из биографий известный людей, столкнувшихся с аналогичными проблемами; примеры из жизни и др.
- Важно, чтобы приводимые аргументы затрагивали важные для убеждаемого сферы, вызывали эмоциональный отклик и стимулировали соответствующие переживания.
- В ходе убеждения необходимо, с помощью вопросов и утверждений, постепенно направлять убеждаемого к созданию новой программы поведения, а не давать готовый рецепт, даже если убеждающий абсолютно уверен, что и как нужно делать.
- Убеждающий должен проявлять тактичность: в процессе диалога убеждаемый может понять, что он был неправ, в чем-то ошибался и т. п. При этом важно, чтобы самооценка убеждаемого не понизилась, чтобы он не чувствовал себя глупым, нелепым и т. п. Для поддержания самооценки и уверенности, что можно справиться с проблемой, убеждающему необходимо акцентировать внимание убеждаемого на сильных сторонах его характера, на уже сформированных навыках и т. п.
- Убеждающий должен быть готов к тому, что затрагивание некоторых тем может вызывать негативные (и даже неадекватные) реакции у убеждаемого: гнев, слезы, агрессию и др. Для убеждающего важно заранее подготовиться к такого рода ситуациям: продумать, что говорить и как себя вести.

Эффективность убеждения зависит не только от мастерства убеждающего, но и от того, воспринимается ли он убеждаемым как человек, которому можно доверять. Также известно, что если убеждающий вызывает симпатию у убеждаемого, то его аргументы воспринимаются последним как более весомые, чем в тех случаях, когда симпатии нет (Кондрашенко, Донской, Игумнов, 1999).

Самоубеждение, так же, как и убеждение со стороны, нацелено на корректировку мотивов, отношений, целей, программ действий и др. При этом убеждающий себя в чем-то человек опирается на свою логику, свои принципы и правила. В процессе самоубеждения происходит анализ проблемной ситуации и обоснование целесообразности того или иного отношения, поведения и т. п. Для проверки своих доказательств убеждающий себя человек нередко озвучивает их в беседе с другими людьми. Например, женщина, убеждающая себя в том, что ей стоит развестись с мужем, обсуждая эту ситуацию с подругой, приводит факты из совместной жизни с супругом и аргументы в пользу данного решения.

Как прием психической саморегуляции, самоубеждение используется в ситуациях принятия решений, выдвижения целей деятельности, для определения задач саморазвития, для самоорганизации и др. Также самоубеждение применяется для самооправдания и повышения уверенности в себе: в тех случаях, когда самооценка человека находится под угрозой, он убеждает себя, что поступил правильно, не сделал ничего плохого и т. п. (Steele, 1988).

3.4. Дыхательные и физические упражнения

С правильной постановки дыхания начинается освоение практически всех известных техник психической регуляции: медитации, йоги, аутогенной тренировки и др. *Дыхательные упражнения* являются составной частью многих популярных методов: релаксация Джекобсона, психомышечная тренировка Алексеева, разнообразные модификации аутогенной тренировки и др. Кроме того, дыхательные упражнения используются как самостоятельные приемы для лечения и профилактики ряда заболеваний, а также для оптимизации психического состояния при стрессе и других трудных ситуациях. К настоящему времени разработано очень много различных техник дыхания: метод дыхания по Бреггу, дыхатель-

ная гимнастика Стрельниковой, холотропное дыхание, ребефинг, оксисайз и др. (Щетинин, 2002; Гинзбург, 2010; Пигулевская, 2018; Johnson, 1998). При выборе дыхательных упражнений следует учитывать, что не все из них прошли клинические испытания и доказали свою эффективность. По мнению специалистов, применение некоторые техник может быть даже опасным для здоровья (Горелов, Румба, 2011; Carroll, 1996; Norcross, Koocher, Garofalo, 2006).

Выполняя дыхательные упражнения определенной направленности, человек осознанно регулирует ритм и глубину своего дыхания (в то время как обычно управление дыханием происходит автоматически, неосознанно). Очень часто дыхательные упражнения применяются для того, чтобы избавиться от лишнего напряжения, возникающего в ситуациях тревоги, стресса, при перенапряжении и переутомлении. Также дыхательные упражнения могут использоваться в целях мобилизации, если человек слишком пассивен и вял. В таблице 19 представлены два основных вида дыхательных упражнений, применяющихся для оптимизации состояния спортсменов и занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью (Алексеев, 2004; Некрасов с соавт., 1985).

Таблица 19

Дыхательные упражнения для расслабления и активизации

Дыхательные упражнения	**Для расслабления**	**Для активизации**
Основное правило	Короткий вдох — длинный выдох	Длинный вдох — короткий выдох
Выполнение	Делая короткий, неглубокий вдох, считаем про себя: «Раз, два…» — Между вдохом и выдохом небольшая пауза, можно про себя: «И…» — Делая медленный, спокойный выдох, считаем: «Раз, два, три, четыре…»	— Делая глубокий вдох, считаем про себя: «Раз, два, три, четыре…» — Между вдохом и выдохом небольшая пауза, можно про себя: «И…» — Делая резкий короткий выдох, считаем: «Раз, два…»
Варианты	Вдох: «1, 2», выдох: «1, 2, 3, 4, 5» или вдох: «1, 2, 3», выдох: «1, 2, 3, 4, 5, 6» и т. п.	Вдох: «1, 2, 3, 4, 5», выдох: «1, 2» или вдох: «1, 2, 3, 4, 5, 6», выдох: «1, 2, 3» и т. п.

При выполнении данных упражнений важно придерживаться основных правил и подобрать наиболее удобный для себя темп, чтобы не задыхаться и не испытывать дискомфорта. Для того, чтобы успокоиться, рекомендуется дышать в таком ритме, чтобы выдох был примерно в два раза длиннее вдоха (Некрасов с соавт., 1985). При активизации нежелательно допускать гипервентиляции легких, выполняя слишком глубокие вдохи, так как это может привести к головокружению (Там же).

Вышеприведенные дыхательные упражнения можно применять для оптимизации состояния в разнообразных ситуациях: экзамен, ожидание собеседования при приеме на работу, бессонница, заторможенность и др. Грамотное выполнение дыхательных упражнений способствует релаксации или мобилизации функциональных систем организма. Кроме того, осознанно регулируя ритм дыхания, человек концентрируется на этом процессе и таким образом на какое-то время отвлекается от негативных переживаний, мыслей о возможных неудачах и т. п. Однако следует учитывать, что использование только дыхательных упражнений для оптимизации слишком негативных состояний может не привести к желаемому эффекту. Причины глубоко негативных состояний связаны с особенностями личности: неадекватное отношение, низкая уверенность в себе, недостаточное развитие волевых качеств и др. Эти особенности не могут быть скорректированы с помощью дыхательных упражнений. В таких случаях необходимо применять более личностно ориентированные методы психической регуляции, а дыхательные упражнения использовать как вспомогательные приемы.

Физические упражнения традиционно используются для укрепления физического здоровья, развития двигательных качеств и в целях спортивной тренировки. Но они также могут использоваться для оптимизации психического состояния – снятия излишнего напряжения, перехода в более спокойное состояние или для активизации, входа в рабочее состояние. Любые физические упражнения (наклоны, приседания, танцевальные движения, бег, ходьба и др.) можно использовать в качестве приемов саморегуляции, но для достижения нужного эффекта важно правильно их выполнять.

Физические упражнения для перехода в более спокойное состояние необходимо начинать выполнять в быстром темпе, с высокой интенсивностью и широкой амплитудой движений. Постепенно темп движений нужно замедлять, интенсивность снижать и переходить от резких размашистых движений к размеренным и точным. В конце движения должны выполняться медленно, плавно и аккуратно (Алексеев, 2004; Некрасов с соавт., 1985).

Физические упражнения для перехода в активное состояние нужно начинать проводить в медленном темпе, без особых усилий и не делая резких движений. Постепенно следует наращивать темп и увеличивать амплитуду движений (делать их более размашисто). Завершать упражнения нужно в быстром темпе, энергично, проявляя силу и демонстрируя широкую амплитуду движений (Там же).

Дыхательные и физические упражнения несложно освоить, их выполнение занимает несколько минут. Варианты этих упражнений и время выполнения определяются самим выполняющим в зависимости от его индивидуальных предпочтений и самочувствия (важно, чтобы при выполнении не возникало состояния дискомфорта).

3.5. Приемы релаксации

Состоянием релаксации считается такое состояние, при котором у человека не только расслаблены мышцы, но и отсутствует психическое напряжение. Для достижения этого состояния используют фармакологические препараты, физиотерапевтические и гигиенические процедуры (массаж, сауну, теплый душ и др.), а также методы психической саморегуляции.

В начале XX века американский физиолог Э. Джекобсон (E. Jacobson), работая с пациентами госпиталя, обратил внимание, что эмоции вызывают напряжение определенных мышц. Причем чем сильнее эмоциональное напряжение, тем более выражено напряжение скелетной мускулатуры. Проанализировав свои наблюдения, ученый пришел к выводу, что переживания и эмоции вызывают напряжение коры головного мозга, а оттуда соответствующие

сигналы поступают к мышцам. На основе выявленной взаимосвязи между эмоциями, мозгом и мышцами Э. Джекобсон начал разрабатывать специальные упражнения для напряжения и последующего расслабления мышц с целью вызвать торможение коры головного мозга и тем самым уменьшить накал эмоций. После 20 лет исследований Э. Джекобсон завершил создание своего метода и в 1929 году опубликовал книгу «Прогрессивная релаксация» (Jacobson, 1929). Данный метод получил широкое распространение (иногда его называют *нервно-мышечная релаксация*). В последующие годы он усовершенствовался автором и другими специалистами, а книга «Прогрессивная релаксация» только за период с 1929 по 1981 г. переиздавалась 53 раза на разных языках.

Освоение метода релаксации включает три этапа (Таблица 20).

Таблица 20

Этапы освоения метода прогрессивной релаксации Джекобсона

Этапы	Задачи этапа	Психическая деятельность
1.	Формирование умения различать напряжение и расслабление мышц	Напряжение мышц с помощью физических упражнений. Концентрация внимания на чувстве расслабленности
2.	Формирование умения мысленно (без физических упражнений) расслаблять мышцы	Актуализация образов расслабления
3.	Формирование умения мысленно расслаблять те мышцы, которые напряжены в негативных состояниях	Анализ мышечных напряжений, возникающих при тревоге, страхе, волнении и других негативных состояниях. Определение локализации напряжений и болезненных ощущений. Тренировка расслабления конкретных мышц для преодоления напряжения, возникающего при эмоциях и переживаниях

Проводить занятия рекомендуется с закрытыми глазами, лежа на спине на твердой ровной поверхности, без подушки. Освоение упражнений начинается с выполнения физических упражнений для напряжения мышц кисти и предплечья доминантной руки (доминантная рука у правшей правая, у левшей — левая) в тече-

ние 5–7 сек. (Таблица 21). Затем напряжение сбрасывается, мышцы расслабляются, и занимающемуся необходимо удерживать внимание на чувстве расслабленности 15–20 сек. Упражнение в одной группе мышц повторяется до тех пор, пока пациент не почувствует полного расслабления, после этого можно переходить к упражнениям для следующей группы мышц. Согласно Джекобсону, осваивать упражнения необходимо в последовательности: руки, лицо, шея, грудь, живот, ноги (Таблица 21). Во время одного занятия происходит обучение расслаблению только одной группы мышц (например, на первом занятии осваивается расслабление мышц кисти и предплечья доминантной руки, и только на следующем занятии выполняются упражнения для плеча доминантной руки). Джекобсоном было разработано 200 упражнений для разных мышц, но занятия занимали слишком много времени (при частоте занятий 1–3 раза в неделю по 30–60 мин. длительность курса обучения составляла от 6 месяцев до одного года). Поэтому в современных модификациях метода релаксации представлены 16 упражнений для основных групп мышц (Таблица. 21).

Таблица 21

Физические упражнения метода релаксации Джекобсона

Последовательность упражнений		**Содержание физических упражнений**
Руки	Доминантная кисть и предплечье	Максимально сильно сожмите кулак и согните кисть в любом направлении
	Доминантное плечо	Согните руку в локте и сильно надавите локтем себе в корпус или на ближайшую поверхность — кровать, подлокотник и т. п.
	Недоминантная кисть и предплечье	Максимально сильно сожмите кулак и согните кисть в любом направлении
	Недоминантное плечо	Согните руку в локте и сильно надавите локтем себе в корпус или на ближайшую поверхность — кровать, подлокотник и т. п.

Продолжение таблицы 21

Последовательность упражнений		**Содержание физических упражнений**
Лицо	Мышцы верхней трети лица	Поднимите брови как можно выше и широко откройте рот
	Мышцы средней трети лица	Сильно зажмурьтесь, нахмурьтесь и наморщите нос
	Мышцы нижней трети лица	Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад, к ушам
Шея	Мышцы шеи	Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди
Грудь	Мышцы груди и диафрагма	Сделайте глубокий вдох, сведите локти перед собой и сожмите их
Живот	Мышцы спины и живота	Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину
Ноги	Доминантное бедро	Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряженном полусогнутом положении
	Доминантная голень	Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы ступни
	Доминантная ступня	Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни
	Недоминантное бедро	Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряженном полусогнутом положении
	Недоминантная голень	Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы ступни
	Недоминантная ступня	Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни

В помещении для занятия релаксацией должна быть комфортная температура (чтобы не было слишком жарко или холодно). Перед занятием необходимо проветрить помещение (чтобы не было душно), выключить яркий свет, отключить источники громкого звука (телефон и др.). Если невозможно обеспечить полную тишину (при наличии звуков голоса из соседних помещений, шума с улицы и др.), то для заглушения отвлекающих шумов можно использовать «белый шум» — включить вентилятор, монотонную тихую музыку и т. п. Для того чтобы ничего не мешало выполнению упражнений,

необходимо снять тесную обувь, расстегнуть жмущие пояса, воротники, манжеты, снять неудобные украшения, часы, очки.

Наиболее благоприятно заниматься релаксацией в просоночных состояниях: перед засыпанием или после просыпания. По мнению Э. Джекобсона, лучше всего проводить занятия в одно и то же время каждый день, но для современных людей это условие трудновыполнимо. В первый месяц рекомендуется заниматься два раза в день по 20–30 мин. Во второй месяц можно заниматься один раз в день по 20 мин., а затем, по мере укрепления навыков релаксации, по 10–15 мин. После двух месяцев ежедневных занятий можно постепенно перейти к двум занятиям в неделю (Jacobson, 1978).

Метод релаксации Джекобсона предназначен для людей старше 12 лет, не имеющих патологии тех групп мышц, для которых предназначены упражнения (Леонова, Кузнецова, 2007). Кроме этого, приступая к занятиям релаксацией, необходимо учитывать уровень артериального давления и текущее состояние. При достижении релаксационного эффекта артериальное давление понижается, и при наличии гипотонии это может привести к нежелательным последствиям. Аналогичные негативные изменения самочувствия могут произойти, если заниматься релаксацией после приема препаратов, способствующих понижению артериального давления, торможению центральной нервной системы и т. п. В таких случаях необходимо проконсультироваться с врачом о возможности и целесообразности занятий релаксацией.

Разработаны и продолжают создаваться модификации метода релаксации Джекобсона (Эверли, Розенфельд, 1985; Каменюкин, Д. В. Ковпак, 2008). В настоящее время данный метод в совокупности с другими средствами применяется для оптимизации состояний тревоги и страха, а также для профилактики состояний перенапряжения и переутомления. При проведении клинических исследований доказано, что использование релаксации Джекобсона в качестве дополнительного метода к другим лечебным мероприятиям дает положительный эффект при лечении гипертонии, мигрени, бессонницы и невротических состояниях (Карвасарский, 1985; Benson, 1983; Mitchell, 1977). В то же время некоторые специалисты обращают внимание на то, что релаксация Джекобсона не вызывает глубинных личностных изменений (коррекции отноше-

ний, самооценки и др.) и поэтому может применяться только для ликвидации симптомов излишнего напряжения в целях формирования наиболее благоприятного для психотерапевтической работы состояния (Панов, Беляев, Лобзин, 1973).

3.6. Аутогенная тренировка и ее модификации

Аутогенная тренировка (АТ) — это метод психической саморегуляции, направленный на оптимизацию психического состояния с помощью комплекса приемов релаксации, самовнушений и целенаправленно актуализируемых представлений.

Методика АТ была разработана немецким медиком И. Шульцем на основе гипноза и при учете подходов психотерапевтических техник, медитации, йоги. В процессе создания АТ разработанные варианты занятий апробировались на пациентах психотерапевтических клиник, санаториев и др. Работа над созданием метода АТ была начата И. Шульцем еще до Первой мировой войны, а в 1932 г. описание АТ и руководство по ее применению впервые были опубликованы в книге «Аутогенная тренировка» (Schultz, 1932).

АТ Шульца включала две ступени (низшую и высшую), освоение которых шло поэтапно (Таблица 22). При освоении низшей ступени ставилась задача обучиться навыкам расслабления, чтобы входить в *состояние аутогенного погружения*. Перед началом занятий с пациентом проводилась беседа, в которой его информировали об особенностях метода АТ, знакомили с планом занятий, разъясняли, как выполняемые упражнения будут воздействовать на организм и давали инструкции по их выполнению. Объяснения сопровождались демонстрацией эффективности отдельных упражнений (например, вызывание чувства тепла) и выступлениями пациентов, которые уже успешно применяли АТ для решения своих проблем.

Таблица 22

Этапы аутогенной тренировки Шульца

Ступени АТ	Этапы
Низшая	Разъяснения для подготовки к освоению АТ
	Освоение упражнений для входа в состояние аутогенного погружения
Высшая	Увеличение длительности аутогенного погружения до 1 часа
	Удержание аутогенного погружения при помехах: шум, яркий свет и др.
	Освоение упражнений аутогенной медитации

После предварительной подготовки пациенты приступали к освоению упражнений начальной (по Шульцу — низшей) ступени АТ (Таблица 23). Занятия можно было проводить в одной их трех поз: *лежа на спине*, голова на низкой подушке, руки свободно вытянуты вдоль туловища, ноги на ширине плеч; *сидя в кресле* с высокой спинкой, подголовником и подлокотниками, спина откинута на спинку кресла, голова на подголовнике, ноги свободно вытянуты, руки лежат на подлокотниках, ладони лежат, а не свисают; *в позе кучера* — сидя, слегка согнувшись вперед, руки на коленях или чуть выше, ноги расставлены примерно на ширине плеч. Важно, чтобы поза была удобна и мышцы были максимально расслаблены. Начинать обучаться АТ Шульц рекомендовал в позе лежа (Шульц, 1985). По мере освоения упражнений формулы самовнушения сокращались: «Спокоен… Тяжесть… Тепло… Сердце и дыхание спокойны… Солнечное сплетение теплое… Лоб прохладный». После выполнения упражнений пациентам рекомендовалось спокойно отдыхать в течение 1–2 мин. Затем занятия завершались выводом себя из состояния аутогенного погружения, занимающиеся мысленно давали себе команды: «Глубоко вдохнуть! На вдохе открыть глаза! Согнуть руки!» и делали 2–3 резких сгибательных движения в локтевых суставах. Тренировка каждого упражнения занимала 10–15 дней, а на освоение всего курса низшей ступени АТ требовалось 6–8 месяцев. По мнению Шульца, низшая ступень считалась освоенной, если пациент мог за 20–30 сек. с помощью кратких формул войти в состояние аутогенного погружения.

Таблица 23

Упражнения аутогенной тренировки Шульца для достижения аутогенного погружения (низшая ступень)

Упражнения	Формулы	Эффект
1. Вызывание ощущений тяжести	«Я совершенно спокоен» (1 раз); «Моя правая (левая) рука тяжелая» (6 раз); «Я спокоен» (1 раз). После 4–6 дней упражнений ощущение тяжести в руке становится отчетливым. Далее таким же образом чувство тяжести вызывается в обеих руках, в обеих ногах, во всем теле. Каждое упражнение должно начинаться и заканчиваться формулой: «Я спокоен»	Чувство расслабленности
2. Вызывание ощущений тепла	«Я спокоен» (1 раз); «Тело тяжелое» (1 раз); «Моя правая (левая) рука теплая» (6 раз). По мере освоения переходят к формуле: «Обе руки теплые, обе ноги теплые, все тело теплое»	Расширение кровеносных сосудов
3. Регуляция ритма сердечной деятельности	«Я спокоен». Затем последовательно вызывается ощущение тяжести и тепла в теле. Пациент кладет свою правую руку на область сердца и мысленно произносит 5–6 раз: «Мое сердце бьется спокойно, мощно и ритмично». Предварительно пациенту рекомендуется научиться мысленно считать сердцебиение	Управление ритмом сердцебиения, нормализация пульса
4. Регуляция дыхания	Выполняются 1–3 упражнения, при хорошем освоении их формулы сокращаются и объединяются. Затем мысленно 5–6 раз повторяют: «Я дышу спокойно, глубоко и равномерно». По мере освоения формула сокращается: «Я дышу спокойно»	Управление дыханием, равномерное дыхание
5. Регуляция органов брюшной полости	Выполняются 1–4 упражнения. После этого мысленно 5–6 раз повторяют: «Солнечное сплетение теплое, оно излучает тепло»	Нормализация кровоснабжения внутренних органов
6. Вызывание ощущения прохладного лба	Выполняются 1–5 упражнения. Затем мысленно 5–6 раз повторяют: «Мой лоб прохладен»	Ослабление или прекращение головной боли

Освоив низшую ступень АТ, можно было приступать к обучению упражнениям высшей ступени АТ — *аутогенной медитации*. Согласно Шульцу, целью занятий высшей ступени АТ является

достижение *аутогенной нейтрализации* и *катарсиса* (самоочищения) путем оптимизации высших психических функций и формирования умений вызывать нужные переживания, благодаря которым можно излечиться от невроза (Luthe, Schultz, 1973).

Освоение высшей ступени начиналось с овладения навыками длительного аутогенного погружения (Таблица 24). Для это было необходимо, выполнив упражнения начальной ступени, войти в состояние аутогенного погружения и удерживать себя в этом состоянии (по Шульцу, состояние *пассивной концентрации*). Постепенно длительность удержания в аутогенном погружении нужно было довести до одного часа (по мнению Шульца, на обучение этим навыкам требовалось 8 месяцев).

Далее было необходимо научиться сохранять состояние аутогенного погружения при воздействии различных помех: шум с улицы; разговоры присутствующих рядом людей; трансляции по радио; яркий свет и др. (Таблица 24). После 18–20 недель тренировок этих навыков можно было приступать к обучению упражнениям аутогенной медитации (Таблица 24). Хорошо освоив одно упражнение, можно было переходить к следующему, при этом на занятиях предыдущее упражнение уже не надо было повторять (в то время как при овладении упражнениями низшей ступени занятия по обучению новым навыкам обязательно включают повтор предыдущих (Таблица 23)). Длительность обучения всем упражнениям высшей ступени составляла 1–1,5 года.

Таблица 24

Упражнения аутогенной тренировки Шульца для достижения аутогенной медитации (высшая ступень)

Упражнения	**Психическая деятельность**	**Формируемые навыки и эффекты**
1. Медитация на цвете	Войти в состояние аутогенного погружения и концентрироваться на спонтанно возникающих цветовых представлениях. После 2–4 нед. занимающийся начинает выделять среди разноцветных пятен один цвет и сосредотачивается на нем	Фиксация на определенном цвете

Продолжение таблицы 24

Упражнения	Психическая деятельность	Формируемые навыки и эффекты
2. Медитация на образах цвета	Актуализация представлений, связанных с цветом: черный — тревога; зеленый — спокойствие; голубой — прохлада; оранжевый — тепло и т. п. Занятия 2–16 нед.	Произвольно представлять цвета и связанные с ними образы
3. Медитация на образах конкретного предмета	Представление образов различных предметов (ваза, цветок и др.). Вместо непроизвольно возникающих образов переходить к произвольно актуализированным. Вместо нечетких представлений предмета формировать ясные и четкие представления. Занятия 20–30 нед.	Произвольно вызывать четкий образ предмета
4. Медитация на абстрактных понятиях	Представлять зрительные образы понятий: свобода, справедливость, надежда и др. Фиксировать внимание на индивидуальных ассоциациях, связанных с представляемыми понятиями (свобода — парящая птица, праздник — торт и т. п.). Занятия 6 нед.	Произвольно вызывать ассоциации, связанные с конкретным понятием, и представлять его
5. Медитация на эмоциях	После 30–60 мин. выполнения упр. 4 представить себя в какой-то ситуации (на берегу моря, на вершине горы и т. п.) и сконцентрироваться на позитивных эмоциях и переживаниях: радость, гордость, уверенность и т. п. Концентрироваться на ощущениях, которые возникают при представлении ситуации. Тренировать умение представлять эмоции, а не ситуацию	Целенаправленно вызывать нужные эмоции
6. Медитация на человеке	Представлять сначала незначимых людей (не вызывающих эмоции: продавец, почтальон), а потом значимых (приятных и неприятных: друг, обидчик и др.). Постепенно эмоционально окрашенные образы должны стать нейтральными, не вызывать никаких эмоций	Представлять незначимых, приятных и неприятных людей одинаково спокойно, без переживаний
7. Ответ бессознательного	Войти в состояние пассивной концентрации и задавать себе вопросы: «Кто я?», «Что я хочу от жизни?», «В чем моя главная проблема?» и т. п. Концентрироваться на образах, возникающих в ответ на каждый вопрос, и интерпретировать их	Катарсис (самоочищение) и аутогенная нейтрализация (излечение, избавление от проблем)

Разработанный И. Шульцем метод АТ получил широкое распространение, а его книга «Аутогенная тренировка» более сотни раз переиздавалась практически на всех языках мира. Созданная для работы с пациентами, страдающими неврозами, депрессиями, фобиями и др., АТ стала использоваться здоровыми людьми в целях оптимизации своего психического состояния в трудных ситуациях. Популяризации АТ способствовало повышение востребованности психологической помощи в стрессовых и экстремальных ситуациях, ставших характерными для ряда профессий (космонавт, летчик, моряк-подводник, хирург, учитель, бизнесмен, спортсмен и др.). Также распространению АТ помогало то, что овладеть данным методом мог любой человек, независимо от своего мировоззрения, вероисповедания и особенностей культуры. Интерес и позитивное отношение к АТ укреплялись и тем, что обучающие и применяющие ее люди могли делать это самостоятельно (без участия психотерапевта или психолога), а сформированные в процессе освоения АТ навыки сохранялись длительное время (Лобзин, Решетников, 1986).

Однако широкое признание получила только первая часть метода АТ — упражнения низшей ступени (Табл. 23). Практика использования упражнений высшей ступени (Таблица 24) выявила их чрезмерно высокую трудоемкость и терапевтическую неэффективность (Беляев, Лобзин, Копылова, 1977). Поэтому все *модификации АТ* создавались на основе низшей ступени и дополнялись высшей ступенью, которая кардинально отличалась от разработанной Шульцем и создавалась авторами модификаций для решения определенных задач: профилактики негативных состояний при тех или иных заболеваниях; оптимизации состояний в профессиональной деятельности, спорте и др. Кроме того, упражнения низшей (начальной) ступени были модифицированы разными авторами с целью сделать формулы более понятными для занимающихся, облегчить освоение упражнений и сократить длительность обучения (например, формула: «Солнечное сплетение излучает тепло» была признана малопонятной для занимающихся, и вместо нее предложена формула: «Мой живот расслабленный, мягкий, теплый…»).

К настоящему времени разработано большое количество модификаций аутогенной тренировки: *направленная органотренировка*, предназначенная для воздействия на синдромы заболева-

ний групп: голова, сердце, живот, легкие и др. (Kleinsorge, Klumbies, 1961); *психотоническая тренировка* для оптимизация состояний при гипотонии и астении (Мировский, Шогам, 1966); *репродуктивная тренировка*, применяющаяся для лечения неврозов и кортико-висцеральных заболеваний с помощью комплекса дыхательных упражнений, приемов релаксации и формул самовнушения (Панов, Беляев, Лобзин, Копылова, 1980) и др. Специальные варианты АТ используются для лечения от алкогольной и наркотической зависимости, а также для избавления от вредных привычек (переедание, табакокурение и др.). Модификации АТ можно применять для профилактики и лечения бессонницы, заикания, гиперактивности у детей, офтальмологических и сердечно-сосудистых заболеваний, во время беременности, при подготовке к операциям, чтобы справиться со страхом лететь на самолете и др. Особые варианты разработаны для подготовки к трудным ситуациям профессиональной деятельности космонавтов, моряков-подводников, летчиков, спортсменов и др. Необходимо отметить, что все модифицированные варианты АТ используются всегда только в качестве дополнительного средства лечения, профилактики или профессиональной подготовки и не могут полностью заменить данные мероприятия.

Одной из наиболее используемых модификаций АТ является *психомышечная тренировка* (ПМТ), разработанная А. В. Алексеевым в 1978 г. на основе классической АТ Шульца, релаксации Джекобсона, дыхательных техник и идеомоторной тренировки (Алексеев, 1978, 2004). Как и все модификации АТ, ПМТ состоит из начальной и высшей ступеней (по Алексееву, *успокаивающей и мобилизующей частей*). Упражнения обеих частей ПМТ можно выполнять в одной из трех поз: лежа, сидя в кресле или сидя в позе кучера. Цель упражнений начальной (успокаивающей) части — овладение навыками расслабления и формирования спокойного состояния.

Перед каждым занятием необходимо принять удобную ненапряженную позу, снять или расстегнуть жмущую обувь, мешающую одежду, украшения, очки и т. п. Если во время занятия возникает желание изменить позу, чихнуть, кашлянуть и т. п., то надо сделать это (а не терпеть до конца сеанса). При выполнении упражнений необходимо придерживаться ритма дыхания для расслабления: короткий неглубокий вдох и медленный спокойный

выдох. При этом важно, чтобы выбранный ритм был удобен для занимающегося, не вызывал одышки, удушья и других неприятных ощущений. На каждом занятии осваивается одно из упражнений обучающего курса в последовательности: руки, ноги, туловище, шея, лицо, все формулы (Таблица 25).

Таблица 25

Обучающий курс психомышечной тренировки Алексеева (начальная часть)

Занятия	Инструкции
Начало каждого занятия	Примите удобную позу… Закройте глаза… Сделайте неглубокий вдох и медленный спокойный выдох 3–4 р.
Завершение каждого занятия	Мысленно 3 р. произнесите *на вдохе*: «Я…», *на выдохе*: «…спокоен…» *на вдохе*: «Я…», *на выдохе*: «…отдыхаю…» Сделайте неглубокий вдох и медленный спокойный выдох 3–4 р. Сделайте глубокий вдох и резкий выдох 2–3 р. Откройте глаза. Встаньте, потянитесь, подвигайтесь как вам хочется: помашите руками, покрутите головой и т. п.
Руки	См. начало каждого занятия, после этого: Откройте глаза. Внимательно посмотрите на свои руки. Постарайтесь запомнить, как они выглядят. Закройте глаза. Сделайте неглубокий вдох и медленный спокойный выдох 3–4 р. *На вдохе:* сожмите пальцы в кулаки и согните руки, прижимая их к плечам. Прочувствуйте напряжение рук. *На выдохе*: резко разогните руки и разожмите пальцы, сбросьте напряжение. Запомните, как чувство расслабленности растекается от плечей к кончикам пальцев. Повторите сгибание–разгибание 2–3 раза. После мысленно произнесите: *на вдохе:* «Мои руки…» и представьте именно ваши руки… *на выдохе*: «…расслабляются…», вспомните расслабленность после сгибания рук… *полувдох*: «…и…» *выдох*: «…теплеют». При проговаривании постарайтесь вызвать ощущения расслабленности и теплоты, представляя, что ваши руки как желе, вата, что руки в теплой воде и т. п. Повторяем: «Мои руки расслабляются и теплеют…» 3 р. Повторяем: «Мои руки расслабленные, теплые, неподвижные…» 3 р. Далее см. завершение занятия

Занятия	Инструкции
Ноги	См. начало каждого занятия, после этого: Мысленно повторите формулы для рук, не выполняя физических упражнений, мысленно стараясь вызвать проговариваемые ощущения. «Мои руки расслабляются и теплеют…» 3 р. «Мои руки расслабленные, теплые, неподвижные…» 3 р. Откройте глаза. Внимательно посмотрите на свои ноги. Постарайтесь запомнить, как они выглядят. Закройте глаза. Сделайте неглубокий вдох и медленный спокойный выдох 3–4 р. *На вдохе:* потяните носки ног на себя, «натяните» мышцы икр и бедер. Прочувствуйте напряжение ног. *На выдохе*: резко сбросьте напряжение. Запомните, как чувство расслабленности растекается сверху вниз по ногам. Повторите упражнение 2–3 раза. После мысленно произнесите: *на вдохе:* «Мои ноги…» и представьте именно ваши ноги… *на выдохе*: «…расслабляются...», вспомните расслабленность после напряжения ног… *полувдох*: «…и…» *выдох*: «…теплеют». При проговаривании постарайтесь вызвать ощущения расслабленности и теплоты, представляя, что ваши ноги как кисель, студень, что вы сидите в теплой ванне и т. п. Повторяем: «Мои ноги расслабляются и теплеют…» 3 р. Повторяем: «Мои ноги расслабленные, теплые, неподвижные…» 3 р. Далее см. завершение занятия

Занятия	**Инструкции**
Тулови- ще	См. начало каждого занятия. После этого повторите формулы для рук и ног, не выполняя физических упражнений, а мысленно стараясь вызвать проговариваемые ощущения. «Мои руки расслабляются и теплеют…» 3 р. «Мои руки расслабленные, теплые, неподвижные…» 3 р. «Мои ноги расслабляются и теплеют…» 3 р. «Мои ноги расслабленные, теплые, неподвижные…» 3 р. *На вдохе:* втяните живот, расправьте плечи и распрямите спину как по команде «Смирно!» Прочувствуйте напряжение спины, груди, живота. *На выдохе*: распустите живот, резко сбросьте напряжение плеч, примите позу как по команде «Вольно!» Запомните, как чувство расслабленности растекается сверху от плечей вниз по туловищу. Повторите упражнение 2–3 раза. После мысленно произнесите: *на вдохе:* «Мое туловище…» *на выдохе*: «…расслабляется…», вспомните расслабленность после напряжения *полувдох*: «…и…» *выдох*: «…теплеет». При проговаривании постарайтесь вызвать ощущения расслабленности и теплоты, представляя, что на вас одет пуховый жилет или что вы лежите на теплом песке на пляже и т. п. Повторяем: «Мое туловище… расслабляется и теплеет…» 3 р. Повторяем: «Мое туловище… расслабленное, теплое, неподвижное…» 3 р. Далее см. завершение занятия

Занятия	Инструкции
Шея	См. начало каждого занятия. После этого повторите формулы для рук, ног, туловища, не выполняя физических упражнений, а мысленно стараясь вызвать проговариваемые ощущения. «Мои руки расслабляются и теплеют…» 3 р. «Мои руки расслабленные, теплые, неподвижные…» 3 р. «Мои ноги расслабляются и теплеют…» 3 р. «Мои ноги расслабленные, теплые, неподвижные…» 3 р. «Мое туловище… расслабляется и теплеет…» 3 р. «Мое туловище… расслабленное, теплое, неподвижное…» 3 р. *На вдохе:* медленно втяните голову в плечи, сожмите челюсти. Прочувствуйте напряжение мышц шеи. *На выдохе*: опустите плечи, разожмите челюсти. Запомните, как чувство расслабленности растекается сверху от затылка вниз по шее к спине. Повторите упражнение 2–3 раза. После мысленно произнесите: *на вдохе:* «Моя шея…» *на выдохе*: «…расслабляется...», вспомните расслабленность после напряжения *полувдох*: «…и…» *выдох*: «…теплеет». При проговаривании постарайтесь вызвать ощущения расслабленности и теплоты, представляя, что шея укутана теплым шарфом или что вы стоите под душем и теплая вода струится по шее. Повторяем: «Моя шея… расслабляется и теплеет…» 3 р. Повторяем: «Моя шея… расслабленная, теплая, неподвижная…» 3 р. Далее см. завершение занятия

Занятия	Инструкции
Лицо	См. начало каждого занятия. После этого повторите формулы, не выполняя физических упражнений, а мысленно стараясь вызвать проговариваемые ощущения. «Мои руки расслабляются и теплеют…» 3 р. «Мои руки расслабленные, теплые, неподвижные…» 3 р. «Мои ноги расслабляются и теплеют…» 3 р. «Мои ноги расслабленные, теплые, неподвижные…» 3 р. «Мое туловище… расслабляется и теплеет…» 3 р. «Мое туловище… расслабленное, теплое, неподвижное…» 3 р. «Моя шея… расслабляется и теплеет…» 3 р. «Моя шея… расслабленная, теплая, неподвижная…» 3 р. Откройте глаза, посмотрите в зеркало на свое лицо, запомните его спокойное выражение. *На вдохе:* медленно нахмурьте брови, зажмурьте глаза, сожмите губы и зубы. Прочувствуйте напряжение мышц лица. *На выдохе*: сбросьте напряжение, разгладьте лоб, разожмите веки и зубы, распустите губы. Запомните, как чувство расслабленности растекается от лба к подбородку, от переносицы по щекам к ушам. Повторите упражнение 2–3 раза. После мысленно произнесите: *на вдохе:* «Мое лицо…» *на выдохе*: «…расслабляется...», вспомните расслабленность после напряжения *полувдох*: «…лоб…» *выдох*: «…становится прохладным, свежим». При проговаривании представляйте свое лицо как бы изнутри. Постарайтесь вызвать ощущения расслабленности и свежести, представляя, что вы зеваете, веки тяжелеют, что приятный прохладный ветерок обдувает ваше лицо и т. п. Повторяем: «Мое лицо… расслабляется, лоб становится прохладным, свежим…» 3 р. Повторяем: «Мое лицо… расслабленное, свежее, неподвижное…» 3 р. Далее см. завершение занятия

Занятия	Инструкции
Все формулы	См. начало каждого занятия. После этого повторите формулы, не выполняя физических упражнений, а мысленно стараясь вызвать проговариваемые ощущения. «Мои руки расслабляются и теплеют…» 3 р. «Мои руки расслабленные, теплые, неподвижные…» 3 р. «Мои ноги расслабляются и теплеют…» 3 р. «Мои ноги расслабленные, теплые, неподвижные…» 3 р. «Мое туловище… расслабляется и теплеет…» 3 р. «Мое туловище… расслабленное, теплое, неподвижное…» 3 р. «Моя шея… расслабляется и теплеет…» 3 р. «Моя шея… расслабленная, теплая, неподвижная…» 3 р. «Мое лицо… расслабляется, лоб становится прохладным, свежим…» 3 р. «Мое лицо… расслабленное, свежее, неподвижное…» 3 р. Далее см. завершение занятия
Краткий вариант	*На вдохе*: произнесите «Я…» и представьте свое лицо как бы изнутри. *На выдохе*: «…расслабляюсь…», *полувдох:* «и», *выдох:* «…успокаиваюсь…» 3 р. Мысленно осматривая себя, расслабляйте руки, ноги, туловище, шею, лицо. Повторите: «Я полностью расслаблен и спокоен» 3 р. Запомните чувство расслабленности всего организма и ощущение спокойствия.
Итоговый вариант	*Вдох:* «Я…», *выдох:* «…расслаблен…», *полувдох:* «и», *выдох:* «спокоен» 1 р. Мысленно осмотрев себя сверху вниз, расслабьте все мышцы и почувствуйте себя спокойным

Если при освоении начальной части ПМТ какие-то упражнения не получаются — т. е. при мысленном произнесении формул не возникает соответствующих ощущений, то необходимо снова повторить физические упражнения для данной группы и постараться запомнить ощущения расслабленности. По мере освоения навыков расслабления можно сокращать количество повторов — вместо трех раз повторять формулу один раз. Если ощущение расслабленности вызывается хорошо, то процессуальные формулы — «мои руки расслабляются…», «мои ноги расслабляются…» и т. п. — можно не проговаривать, а произносить сразу результирующие формулы: «мои руки расслаблены…», «мои ноги расслаблены…» и т. п.

Сокращение повторов нужно производить постепенно и только тогда, когда ощущения расслабленности вызываются легко и уверенно. При хорошей тренированности навыков расслабления можно переходить к краткому и итоговому вариантам учебного курса ПМТ (Таблица 25). Начальная часть считается освоенной, если в течение 30 сек. при произнесении формул итогового варианта достигается расслабление всего организма (Алексеев, 2004).

Только после хорошего овладения успокаивающей частью ПМТ можно переходить к освоению *мобилизующей части ПМТ* (Таблица 26). Цель мобилизующей части ПМТ – научиться входить в оптимальное для деятельности (ситуации) состояние и поддерживать его при различных помехах (усталости, шуме, неудачах и др.). Для этого занимающемуся необходимо: выбрать ситуацию, в которой он испытывает проблемы с саморегуляцией (боится сдавать экзамен, не может сдержать раздражение и т. п.); проанализировать успешное и неуспешное выполнение деятельности или поведения в данной ситуации и таким образом определить параметры желаемого оптимального состояния (уверенность, активность, собранность и др.). Затем надо подобрать формулы-самовнушения для достижения и поддержания своего оптимального состояния. Эти самовнушения должны быть без частицы «не» и сформулированы согласно индивидуальным особенностям лексики и словарного запаса (например, кроме традиционных формул «Я спокоен…», «Действую уверенно и энергично» и т. п. можно использовать и такие: «Мне все по барабану…», «Готов всех порвать…», «Пру как танк…» и т. п.). Общепринятых правил литературного языка придерживаться необязательно, важно, чтобы формулы-самовнушения максимально подходили использующему их (Алексеев, 2004).

Тренировка достижения оптимального состояния с помощью подобранных формул осуществляется сначала в обычной спокойной ситуации (Таблица 26). Занимающийся с помощью формул успокаивающей части входит в расслабленное состояние, а затем мысленно проговаривает формулы и старается представить себя в нужном состоянии. Формулы мобилизующей части всегда произносятся после формул успокаивающей части, потому что в состоянии расслабленности внушаемость повышается, и занимающийся становится более восприимчивым к тем образам и программам поведения, которые задаются в формулах.

Когда в обычной ситуации хорошо удается входить в запланированное состояние, можно начинать моделировать проблемную ситуацию и с помощью выбранных формул входить в оптимальное состояние в данной ситуации (Таблица 26). Например, если проблемной ситуацией является страх перед экзаменом, то нужно ясно и четко представить себе класс (аудиторию), где проходит экзамен, стол, за которым сидит экзаменатор, экзаменационные билеты и др. Себя надо видеть внутри этой ситуации. При этом на первых занятиях часто бывает так, что, представив себя в трудной ситуации, занимающийся испытывает мандраж, напряжение, у него учащается дыхание, пульс и т. п., и ему трудно войти в желаемое спокойное состояние. Но по мере тренировок — повторов формул и актуализации представлений (образа нужного состояния) — удается достигать оптимального состояния в моделируемой проблемной ситуации (Алексеев, 2004). После освоения этого этапа можно применять сформированные навыки оптимизации состояния в реальной ситуации (Таблица 26).

Таблица 26

Обучающий курс психомышечной тренировки Алексеева (мобилизующая часть)

Этапы	Инструкции
Подбор формул	Проанализировать проблемную ситуацию. Определить оптимальное состояние для проблемной ситуации, описать его своими словами. Подобрать формулы для входа в оптимальное состояние
Произнесение формул в спокойной ситуации	Краткий или итоговый вариант успокаивающей части. После этого *на вдохе* про себя произнесите: «Я» и мысленно посмотрите на свое лицо как бы изнутри, *на выдохе* мысленно произносите выбранные формулы: «…спокоен…», уверен в себе, энергичен и т. п. 3–5 р.
Произнесение формул в моделируемой проблемной ситуации	Краткий или итоговый вариант успокаивающей части. После этого ярко представьте проблемную ситуацию, *на вдохе* про себя произнесите: «Я» и мысленно посмотрите на свое лицо как бы изнутри, *на выдохе* мысленно произносите выбранные формулы 3–5 р. При произнесении формул представляйте себя в желаемом состоянии и свои действия в данной ситуации
Произнесение формул в реальной проблемной ситуации	Итоговый вариант успокаивающей части. *На вдохе* про себя произнесите: «Я» и мысленно посмотрите на свое лицо как бы изнутри, *на выдохе* мысленно произносите выбранные формулы 1–3 р. При произнесении формул представляйте себя в желаемом состоянии и свои действия в данной ситуации

Необходимо подчеркнуть, что освоение мобилизующей части идет применительно к какой-то одной ситуации, а не ко всем проблемным ситуациям, с которыми сталкивается человек. При успешном овладении мобилизующими формулами для одной ситуации можно переходить к обучению мобилизации в другой ситуации и т. д. Иногда после успокаивающей части могут быть поставлены задачи войти не в какое-то активное состояние, а в состояние отдыха или сна. Например, при сильном утомлении, бессоннице или недосыпании. Для этого подбираются соответствующие формулы. Для ситуаций, когда человек по каким-то причинам не выспался и не может лечь спать надолго, А. В. Алексеев предлагает применять *формулы внушенного сна*. После успокаивающей части проговариваются фразы: «Я засыпаю, мои веки тяжелеют, глаза слипаются» и т. п., при этом необходимо представлять себя сонным, зевающим. Почувствовав, что начинается засыпание, нужно представить хорошо знакомые часы (будильник, мобильный телефон и др.), мысленно представить текущее время засыпания и время, когда нужно проснуться (например, через 15 минут). Таким образом, идет программирование сна на определенное время, по прошествии которого человек просыпается. (Естественно, в случае сомнений, проснешься ли в заданное время, можно включить будильник.)

Первоначально ПМТ была предназначена для целей спортивной подготовки, чтобы справиться с мандражом, утомлением, не допустить перетренированности и др. Впоследствии скорректированные варианты ПМТ были созданы для поддержания и укрепления здоровья, как помогающие похудеть, избавиться от вредных привычек, придерживаться здорового образа жизни, проявлять устойчивость к воздействию стресс-факторов и др. К любой трудной для саморегуляции ситуации можно подобрать подходящие для конкретного человека формулы. Но важно понимать, что эффективность ПМТ зависит от систематичности занятий. На стадии обучения необходимо заниматься ПМТ каждый день по 1–2 р. (лучше всего заниматься перед сном или после него). Когда навыки уже прочно сформированы, можно применять ПМТ за 1–3 дня перед трудной ситуацией и во время данной ситуации.

Вопросы и задания для самостоятельной подготовки

Вопросы и задания к параграфу 3.1.

1. Что означают понятия «гетерорегуляция» и «саморегуляция»?
2. Как происходит формирование психической саморегуляции в онтогенезе?
3. Как можно оптимизировать психическую саморегуляцию?
4. Охарактеризуйте вербальные методы психической регуляции.
5. Охарактеризуйте невербальные методы психической регуляции.
6. Опишите, как классифицируются методы психической регуляции.
7. Перечислите, по каким показателям можно оценить эффективность приемов и методов психической регуляции.
8. Вставьте перечисленные ниже приемы и методы психической регуляции в таблицу.

Самовнушение, эриксоновский гипноз, аутогенная тренировка, тренинг для развития навыков взаимодействия, убеждение, медитация, метакогнитивный тренинг, музыкотерапия, дыхательная гимнастика, тренинг личностного роста.

Приемы и методы психической регуляции

ГЕТЕРОРЕГУЛЯЦИЯ		САМОРЕГУЛЯЦИЯ	
Вербальные	**Невербальные**	**Вербальные**	**Невербальные**
Комплексные методы			

Вопросы и задания к параграфу 3.2.

9. Охарактеризуйте приемы внушения и самовнушения.
10. От чего зависит внушаемость человека?
11. Приведите примеры ситуаций, в которых целесообразно применять внушение.
12. Перечислите правила разработки формулировок внушений и самовнушений.
13. По каким параметрам различаются внушения?
14. Охарактеризуйте косвенные внушения.
15. Опишите эффекты плацебо и ноцебо.

16. Кейс 1. Разработка внушения в конкретной ситуации.

Ситуация 1. Студентка Наташа не может лечь спать перед защитой диплома. К защите все готово, но девушка все время проверяет, все ли она положила, открывает флешку с презентацией, перечитывает доклад.

Вы хотите помочь Наташе, чтобы она могла выспаться перед экзаменом.

— Сформулируйте текст внушения согласно правилам, см. 4.2.

— Скорректируйте текст внушения, чтобы он был оптимальным по длительности.

— Продумайте, как стоит произносить это внушение: с какой громкостью и с какими интонациями.

17. Кейс 2. Разработка внушения в конкретной ситуации.

Ситуация 2. Леша и Максим (студенты колледжа) поспорили, кто лучше гоняет на мопеде. В пылу спора Леша сильно разозлился и решил доказать, что он круче, съехав с высокого холма. Уже темно, дорога в этом месте плохая.

Вы хотите остановить Лешу, чтобы он не попал в аварию.

— Сформулируйте текст внушения согласно правилам, см. 4.2.

— Скорректируйте текст внушения, чтобы он был оптимальным по длительности.

— Продумайте, как стоит произносить это внушение: с какой громкостью и с какими интонациями.

Вопросы и задания к параграфу 3.3.

18. Охарактеризуйте приемы убеждения и самоубеждения.
19. Приведите примеры ситуаций, в которых целесообразно применять убеждение.
20. Опишите рекомендации по проведению убеждения.
21. Как можно повысить эффективность убеждений?
22. В чем различие и сходство внушений и убеждений?

23. Кейс 3. Разработка убеждения в конкретной ситуации.

Ситуация 3. Максим (15 лет) стал пропускать занятия с репетитором по английскому. Вместо занятий он встречается с друзьями, ходит в компьютерные клубы. Родители считают, что эти занятия нужны. Максим уверен, что английский он и так знает.

Вы хотите убедить Максима не пропускать занятия.

— Как стоит построить диалог с Максимом? Составьте примерный план.

— Какие аргументы можно привести в данной ситуации?

— Как можно повысить эффективность убеждения в данной ситуации?

— Какие возражения против доводов продолжить занятия может высказать Максим? Как можно ответить на эти возражения?

— Попросите кого-нибудь из партнеров по группе выступить в роли Максима и проведите диалог.

24. Кейс 4. Разработка убеждения в конкретной ситуации.

Ситуация 4. Мария, студентка экономического факультета, 4-й курс, бакалавриат.

Пропустила много занятий, так как устроилась на работу. Работа ей нравится, зарплата устраивает. Мария встречается с молодым человеком, ездит с компанией друзей за город. Она решила бросить univрситет, отставание в учебе ликвидировать трудно и это займет много времени, а сейчас в жизни и так все хорошо.

Вы хотите убедить Марию не бросать учебу в университете.

— Как стоит построить диалог с Марией? Составьте примерный план.

— Какие аргументы можно привести в данной ситуации?

— Как можно повысить эффективность убеждения в данной ситуации?
— Какие возражения против доводов продолжить учебу может высказать Мария? Как можно ответить на эти возражения?
— Попросите кого-нибудь из партнеров по группе выступить в роли Марии и проведите диалог.

Вопросы и задания к параграфу 3.4.

25. В каких ситуациях целесообразно применять дыхательные упражнения?
26. Как нужно выполнять дыхательные упражнения для расслабления?
27. Как нужно выполнять дыхательные упражнения для активизации?
28. Как можно использовать физические упражнения для оптимизации психического состояния?

29. Кейс 5. Применение дыхательных и физических упражнений в конкретной ситуации.

Ознакомьтесь с ситуацией:

Ситуация 5. Игорь (старшеклассник) очень волнуется перед экзаменом, ждет, когда его вызовут в кабинет, и быстро ходит по коридору. Волнение продолжает нарастать, Игорь начинает делать глубокие вдохи и резкие выдохи.

— Проанализируйте действия Игоря: помогут ли они ему успокоиться?
— Сформулируйте рекомендации для Игоря.

Вопросы и задания к параграфу 3.5.

30. Назовите основные характеристики состояния релаксации.
31. В каких ситуациях необходимо применять приемы релаксации.
32. Охарактеризуйте метод «Прогрессивная релаксация Джекобсона».
33. Опишите этапы освоения метода «Прогрессивная релаксация Джекобсона».

34. Приведите примеры ситуаций, в которых целесообразно осваивать метод «Прогрессивная релаксация Джекобсона».

Вопросы и задания к параграфу 3.6.

35. Охарактеризуйте особенности аутогенной тренировки Шульца.
36. Опишите задачи и этапы низшей (начальной) ступени аутогенной тренировки Шульца.
37. Опишите задачи и этапы высшей ступени аутогенной тренировки Шульца.
38. Какие модификации аутогенной тренировки Шульца созданы?
39. Проведите сравнительный анализ модификаций аутогенной тренировки Шульца, опишите, в каких ситуациях их можно использовать.
40. Охарактеризуйте психомышечную тренировку, ее задачи и этапы.
41. Чем психомышечная тренировка отличается от классической аутогенной тренировки Шульца?
42. Как необходимо осваивать начальную часть психомышечной тренировки?
43. Опишите этапы мобилизующей части психомышечной тренировки.
44. Приведите примеры формул мобилизующей части психомышечной тренировки для разных ситуаций.

Вопросы и задания ко всей главе 3

45. Кейс. Разработка индивидуальной программы совершенствования навыков психической саморегуляции.

Ознакомьтесь с ситуацией.

Ольга (студентка 4-го курса экономического факультета) активная, общительная, хорошо учится, занимается научной работой, участвует в мероприятиях студенческого совета и волонтерском движении. Научный руководитель несколько раз предлагал Ольге выступить на студенческих научных конференциях. Девуш-

ка охотно соглашается, готовит хорошие доклад и презентацию. Но каждый раз уже за несколько дней до выступления чувствует напряжение и дискомфорт. Ночью перед выступлением плохо спит, встает невыспавшейся. Перед докладом всегда сильно волнуется, хотя научный руководитель говорит, что она готова очень хорошо. В напряженном состоянии Ольга «на ватных ногах» выходит на сцену, быстро и невнятно читает доклад, нередко пропускает нужные слайды и «теряется», когда надо ответить на вопросы (несмотря на то, что в теме ориентируется хорошо).

— Проанализируйте состояние Ольги перед докладом. Какие трудности саморегуляции она испытывает?

— Определите, с помощью каких навыков психической саморегуляции можно оптимизировать состояние Ольги.

— Подберите методы и приемы саморегуляции, которые можно использовать для совершенствования этих навыков.

— Разработайте программу совершенствования навыков психической саморегуляции Ольги: опишите последовательность обучения методам и приемам саморегуляции. Обоснуйте, почему какие-то приемы планируется совершенствовать в первую очередь, какие-то во вторую, и т. п.

Тест для самопроверки к главе 3

Для каждого утверждения выберите один правильный ответ (а, б или в) и отметьте его.

1. Воздействие приемами и методами психической регуляции со стороны определяется как…

   а) саморегуляция;
   б) гетерорегуляция;
   в) интерорегуляция.

2. Выберите тот перечень, в котором все методы психорегуляции являются вербальными:

   а) самовнушение, убеждение, гипноз;
   б) внушение, самоубеждение, цветомузыка;
   в) гипноз, релаксация, медитация.

3. Психомышечная тренировка это…

   а) вербальный метод психической регуляции;
   б) невербальный метод психической регуляции;
   в) комплексный метод психической регуляции.

4. Эмоционально окрашенное воздействие на себя словами, в котором четко сказано, что надо делать в данный момент, это…

   а) внушение;
   б) самовнушение;
   в) самоубеждение.

5. Косвенные внушения могут вызвать…

   а) только эффект плацебо;
   б) только эффект ноцебо;
   в) и эффект плацебо, и эффект ноцебо.

6. Для создания новой программы поведения в какой-либо ситуации можно использовать…

   а) только убеждение;
   б) только самоубеждение;
   в) и убеждение, и самоубеждение.

7. Для того, чтобы успокоиться, необходимо дышать в ритме…

   а) выдох примерно в два раза длиннее вдоха;
   б) вдох примерно в два раза длиннее выдоха;
   в) вдох и выдох примерно одинаковы по длительности.

8. Если физические упражнения начинать проводить в медленном темпе и без особых усилий, а потом постепенно наращивать темп и делать их более резко, размашисто, то это позволит перейти…

   а) из активного в более спокойное, заторможенное состояние;
   б) из спокойного в более активное, энергичное состояние;
   в) сохранить существующее в данный момент состояние.

9. Состояние релаксации — это состояние, при котором у человека…

   а) расслаблены мышцы;
   б) отсутствует психическое напряжение;
   в) расслаблены мышцы и отсутствует психическое напряжение.

10. Метод прогрессивной релаксации создал…

   а) Э. Куэ;
   б) Э. Джекобсон;
   в) Ч. Бодуэн.

11. При освоении метода прогрессивной релаксации для того, чтобы сформировать умение различать напряжение и расслабление мышц, используются…

   а) физические упражнения;
   б) дыхательные упражнения;
   в) самовнушения.

12. И. Шульц разработал метод…

   а) аутогенная тренировка;
   б) психомышечная тренировка;
   в) идеомоторная тренировка.

13. При освоении начальной ступени классической аутогенной тренировки и всех ее модификаций ставится задача обучиться навыкам…

   а) самоанализа;
   б) мобилизации;
   в) расслабления.

14. На основе релаксации Джекобсона, классической аутогенной тренировки, дыхательных техник и идеомоторной тренировки А. В. Алексеев разработал…

   а) психотоническую тренировку;
   б) психомышечную тренировку;
   в) ментальный тренинг.

15. В «позе кучера» можно проводить занятия:

   а) релаксацией;
   б) медитацией;
   в) психомышечной тренировкой.

Ключ к тесту см. оглавление

ГЛОССАРИЙ

Автопроцессы — это метапроцессы, в которых механизмы первичного процесса направлены на регулирование себя самого: мышление о мышлении, память о памяти и др.

Аутогенная тренировка — это метод психической саморегуляции, направленный на оптимизацию психического состояния с помощью комплекса приемов релаксации, самовнушений и целенаправленно актуализируемых представлений.

Базовый инвариант — сохраняющаяся при изменениях иерархическая система психических процессов, включающая уровни: элементы, компоненты, субсистемы, системы, метасистема.

Внушение — вербальное воздействие внушающего на другого человека, в котором внушаемому дается готовая, не предполагающая критического осмысления программа действий в виде четких команд.

Гетеропроцессы — это метапроцессы, в которых механизмы первичного процесса направлены на регулирование другого процесса: мышление о памяти, память о внимании и др.

Гетерорегуляция — воздействие приемами и методами психической регуляции со стороны.

Деятельностное рефлектирование — трансформация системы интегральных процессов в систему метаинтегральных процессов, синтез которых ведет к появлению рефлексии.

Индивидуальный стиль саморегуляции — это индивидуально-типическое своеобразие способов управления произвольной активностью.

Интегральные процессы — это группа метапроцессов и регулятивных процессов, формирующихся в результате интеграции пер-

вичных процессов и регулирующих внешнюю деятельность и внутреннюю психическую деятельность.

Когнитивные стратегии — действия по оперированию учебным материалом: повторение, запоминание ключевых слов, конспектирование, рисование схем и др.

Контроль и оценивание — регуляторный процесс, включающий этапы:

- сравнение результатов реализации целей, моделей и программ с прогнозируемыми;
- выявление рассогласования или соответствия;
- принятие решения о коррекции действий (или о завершении деятельности).

Косвенное внушение — это внушающее воздействие со стороны посредством предметов («чудодейственное» лекарство и др.) и поступков («случайно» услышанный разговор и др.).

Метакогнитивизм («мета» — над; cognitive — познание) — теоретическое и прикладное научное направление, в рамках которого исследуются метакогнитивные — интегральные психические процессы, регулирующие функционирование когнитивных процессов.

Метакогнитивная включенность — интегральный показатель метакогнитивной осведомленности и метакогнитивной регуляции, характеризующий умение использовать знания о своих когнитивных процессах и регулировать параметры когнитивных процессов.

Метакогнитивная компетенция — это комплекс сформированных метакогнитивных стратегий, позволяющих эффективно обучаться и реализовывать себя в профессиональной деятельности.

Метакогнитивная осведомленность — знания о своих когнитивных процессах: внимании, мышлении, памяти.

Метакогнитивная осознанность — это способность к осмыслению и осознанию метакогнитивных знаний, стратегий и умений.

Метакогнитивные навыки — автоматизированные метакогнитивные умения для управления своими когнитивными процессами.

Метакогнитивные умения — неавтоматизированные действия по управлению своими когнитивными процессами, основанные на каких-либо правилах.

Метакогнитивный опыт — ментальные структуры, реализующие непроизвольное и произвольное самоуправление интеллектуальной деятельностью.

Метакогнитивная оценка — понимание возможностей и ограничений своей познавательной сферы применительно к конкретной ситуации.

Метакогнитивная регуляция — управление своими когнитивными процессами: вниманием, мышлением, памятью.

Метакогнитивные переживания — чувства и эмоции, связанные с управлением когнитивными процессами.

Метакогнитивные стратегии — это специфические алгоритмы действий, регулирующие функционирование когнитивных процессов: планирование когнитивных процессов, контроль когнитивных процессов, коррекция когнитивных процессов и др.

Метакогнитивный мониторинг — процесс отслеживания когнитивных и метакогнитивных процессов с помощью непрерывного или периодически повторяющегося использования метакогнитивных стратегий, метакогнитивных умений, средств самоконтроля.

Метакогниции — понятие, которое используется для обозначения изучаемых метакогнитивной наукой феноменов: метакогни-

тивные процессы, метакогнитивная включенность, метакогнитивные стратегии и др.

Метапознание — «познание о познании» — знание человека о своей познавательной сфере: особенностях восприятия, памяти, мышления, внимания.

Метапроцессы — это группа процессов, включающая метакогнитивные, метаэмоциональные, метамотивационные, метаволевые и метарегулятивные процессы.

Метарегулятивные процессы — это процессы, в которых механизмы регулятивных процессов используются для управления этими регулятивными процессами: планирование решения, контроль целеобразования, решение о коррекции и др.

Метасистемный подход — разработанный А. В. Карповым подход к пониманию психических явлений, в котором системы рассматриваются как часть метасистем, включающих их функции и тем самым приобретающих качественное своеобразие.

Методы психической регуляции — это комплексы вербальных и невербальных приемов, реализуемых по определенным правилам с целью оптимизации психического состояния, поведения и деятельности.

Моделирование — анализ внешних и внутренних условий достижения поставленной цели и определение ситуаций, в которых может быть реализована выдвинутая цель.

Модель значимых условий — это информация об условиях, учет которых необходим для достижения поставленной цели и разработки программы деятельности, направленной на достижение данной цели.

Ноцебо-эффект — ухудшение здоровья и состояния, происходящее при косвенном внушении из-за того, что человек поверил в возможность негативных последствий.

Общий уровень осознанной саморегуляции — интегральная характеристика индивидуальной саморегуляции: показатели регуляторных процессов и регуляторно-личностных свойств.

Осознанная саморегуляция — это системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующий достижения принимаемых человеком целей.

Первичные психические процессы — процессы, которые традиционно выделяют в психологии: когнитивные, эмоциональные, мотивационные и волевые.

Планирование — процесс выдвижения цели и поддержания образа цели в сознании до достижения результата.

Плацебо-эффект — позитивные изменения в здоровье, поведении, состоянии, происходящие при косвенном внушении из-за того, что человек поверил в силу лекарства, восстановительную процедуру и др.

Проблемности — понятие, обозначающее разные классы проблем: проблемные моменты, проблемные ситуации и проблемы.

Программа реализации деятельности — последовательность действий, выполняемых определенными способами.

Программирование — определение действий, с помощью которых будет достигаться цель, конкретизация способов реализации этих действий и их последовательности.

Психическая саморегуляция — это воздействие человека на себя с помощью слов и образов в целях управления своей деятельностью, своим психическим состоянием и развитием своих свойств, умений и навыков.

Психическое состояние — система выраженных в определенной ситуации (деятельности) психических свойств и функций.

Психомышечная тренировка — модификация аутогенной тренировки, включающая успокаивающую и мобилизующую части, предполагающая применение самовнушений, приемов релаксации, физических и дыхательных упражнений.

Регулятивные процессы (по А. В. Карпову) — это психические процессы, формирующиеся при интеграции первичных процессов и регулирующие как внешнюю, так и внутреннюю деятельность: целеобразование, прогнозирование, антиципация, принятие решения, планирование, программирование, коррекция и контроль.

Регулятивный инвариант — система процессов, управляющих целостным поведенческим или деятельностным актом.

Регуляторно-личностные свойства — личностные свойства (осознанность, адекватность, гибкость, уверенность, самостоятельность и др.), проявляющиеся при реализации всех регуляторных процессов и позволяющие регуляторной системе максимально соответствовать целям и условиям выполняемой деятельности.

Регуляторные процессы (по В. И. Моросановой) — процессы, реализующие основные звенья системы саморегуляции: планирование, моделирование, программирование, контроль и оценка .

Регуляторный опыт – это осмысленное (отрефлексированное) знание о возможностях самоуправления, представляющее систему знаний, умений и переживаний, влияющих на успешность регуляции деятельности и поведения.

Рефлексивные процессы — это процессы, обеспечивающие осознанное самоуправление внутренней психической деятельностью: самовосприятие, самопознание, самооценка и др.

Самовнушение — вербальное воздействие на себя, в котором дается готовая, не предполагающая критического осмысления программа действий в виде четких команд.

Саморегулятивный инвариант — система регулятивных процессов, сначала сформированная для управления внешней деятельностью, но впоследствии применяющаяся для регулирования внутренней психической деятельности посредством планирования, программирования, контроля, оценки, коррекции.

Саморегуляция — самостоятельное воздействие на себя приемами и методами психической регуляции.

Самоубеждение — это вербальное воздействие на себя, направленное на актуализацию осознания и логического осмысления проблемной ситуации, разработку или корректировку программ поведения, отношений, мотивов и др.

Состояние релаксации — это состояние, при котором расслаблены мышцы и отсутствует психическое напряжение.

Субъективные репрезентанты саморегуляции — это формы представленности (репрезентации) саморегуляции в сознании человека.

Убеждение — это вербальное воздействие на другого человека, направленное на актуализацию осознания и логического осмысления проблемной ситуации, разработку или корректировку программ поведения, отношений, мотивов и др.

Цель — осознанный образ предвосхищаемых результатов и способов их достижения.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Алексеев А. В.* Я спокоен. Как защитить себя от стресса. — Ростов н/Дону: Феникс, 2004.
2. *Голиков Ю. Я., Костин А. Н.* Организационно-процессуальный анализ психической регуляции сложной деятельности. — М.: Институт психологии РАН, 2014.
3. *Дикая Л. Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). — М.: Институт психологии РАН, 2003.
4. *Конопкин О. А.* Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии, 1995. № 1. — С. 5–12.
5. *Ловягина А. Е.* Психические состояния человека: Учеб. пособие. — СПб: СПбГУ, 2014.
6. *Моросанова В. И.* Индивидуальный стиль саморегуляции. — М.: Наука, 2001.
7. *Моросанова В. И.* Саморегуляция и индивидуальность человека. Ин-т психологии РАН. Психологический ин-т РАО. — М.: Наука, 2010.
8. *Осницкий А. К.* Регуляция деятельности и направленность личности. — М.: Издательство Моск. экономико-лингвист. ин-та, 2007.
9. *Прохоров А. О.* Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. — М.: ПЕР СЭ, 2005.
10. *Цзен Н. В., Пахомов Ю. В.* Психотренинг: игры и упражнения. — М., 2000.
11. *Щербатых Ю. В.* Психология стресса и методы коррекции. — СПб: Питер, 2007.

КЛЮЧИ К ТЕСТАМ

Ключ к тесту по главе 1

Номера вопросов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Правильные ответы	в	а	б	а	в	б	б	а	в	б	в	а	б	а	в

Ключ к тесту по главе 2

Номера вопросов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Правильные ответы	а	в	б	а	б	а	в	б	в	а	б	в	б	в	а

Ключ к тесту по главе 3

Номера вопросов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Правильные ответы	б	а	в	б	в	в	а	б	в	б	а	а	в	б	в

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Абульханова-Славская К. А.* Личностные механизмы регуляции деятельности // Проблемы психологии личности. — М., 1982. — С. 32–41.
2. *Алексеев А. В.* Себя преодолеть! — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 144 с.
3. *Алексеев А. В.* «Я спокоен. Как защитить себя от стресса». — Феникс; Ростов н/Дону; 2004.
4. *Ананьев Б. Г.* О проблемах современного человекознания. 2-е изд. — СПб.: Питер, *2001*;
5. *Беляев Г. С., Лобзин В.С., Копылова И. А.* Психогигиеническая саморегуляция. — Л.: Медицина, 1977.
6. *Бехтерев В. М.* Роль внушения в общественной жизни. — СПб: Издание К. Л. Риккера, 1898.
7. *Бехтерев В. М.* Гипноз, внушение и психотерапия. — СПб., 1911.
8. *Бехтерев В. М.* Внушение и его роль в общественной жизни. — СПб.: Ленинградское изд., 2009. — 144 с.
9. *Болотова А. К., Пурецкий М. М.* Развитие идей саморегуляции в исторической ретроспективе // Культурно историческая психология. 2015. Т. 11, № 3. — С. 64–74.
10. *Бызова В. М., Ловягина А. Е.* Стили психосоматического поведения у студентов с разными приемами саморегуляции в ситуации экзамена // Экология человека. 2017. № 7. — С. 25–31.
11. *Бызова В. М., Ловягина А. Е.* Метакогнитивные стратегии принятия решений в трудных жизненных ситуациях у студенток с разными характеристиками самоорганизации / Социально-гуманитарные инновации: стратегии фундаментальных и прикладных научных исследований. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием) 29.05–30.05.2019. — Том Психологические науки. — Оренбург: ОГУ, 2019. — С. 199–203.
12. *Бызова В. М., Перикова Е. И.* Психология метакогнитивизма: вызовы современности: монография. — СПб: Скифия-Принт, 2020. — 140 с.
13. *Василюк Ф. Е.* Психология переживаний. — М.: МГУ, 1984. — С. 8–10.
14. *Величковский Б. М.* Когнитивная наука: Основы психологии познания. Т. 2. — М., 2006.
15. *Вербицкий А. А., Кофейникова Ю. Л.* Проблема формирований метакогниций студента в контекстном образовании // Педагогика и психология образования. 2017. № 4. — С. 118–129.
16. *Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.* Синдром выгорания. — СПб: Питер, 2008.

17. *Выготский Л. С.* Собрание сочинений в 6 т.: Т. 4: Детская психология. — М., 1984.
18. *Ганзен В. А.* Системные описания в психологии. — Л., 1984. — 176 с.
19. *Гинзбург Т. И.* Дыхательные психотехники. Методология Интеграции — М.: Психотерапия, 2010. — 139 с.
20. *Голиков Ю. Я., Костин А. Н.* Теория и методы анализа проблемностей в сложной операторской деятельности // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа / Отв. ред. Л. Г. Дикая. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1999. — С. 6–79.
21. *Голиков Ю. Я., Костин А. Н.* Организационно-процессуальный анализ психической регуляции сложной деятельности. — М., Институт психологии РАН, 2014.
22. *Горелов А. А., Румба О. Г.* Опыт научного обоснования содержания, методики и направленности дыхательной тренировки в прикладных и оздоровительных целях // Вестник спортивной науки. 2011. № 2. — С. 44–49.
23. *Горбунов Г. Д.* Психопедагогика спорта. — М., 2012.
24. *Дикая Л. Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.
25. *Дюбуа П.* Психоневрозы и их психическое лечение. — СПб.: К. Л. Риккер, 1912. — 397 с.
26. *Иванников В. А.* Психологические механизмы волевой регуляции. — М.,1991.
27. *Ильин Е. П.* Психология воли. — СПб.: Питер, 2011.
28. *Ильин Е. П.* Психология спорта. — СПб.: Питер, 2008.
29. *Ильин Е. П.* Психофизиология состояний человека. — СПб.: Питер, 2005.
30. *Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В.* Антистресс-тренинг. — СПб: Питер, 2008. — 270 с.
31. *Карвасарский* Б. Д. Психотерапия. — М.: Медицина, 1985. — 304 с.
32. *Карпов А. В.* Психология рефлексивных механизмов деятельности. — М.: Институт психологии РАН, 2004. — 450 с.
33. *Карпов А. В.* Психология сознания: Метасистемный подход. — М.: РАО, 2011. — 1020 с.
34. *Карпов А. В.* Принцип метасистемности в структурной организации личности / Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. — Ярославль: Изд. ЯрГУ, 2012. — № 4 (22) — С. 67–73.

35. *Карпов А. А.* Основные тенденции развития современного метакогнитивизма: методические указания / А. А. Карпов. — Ярославль: ЯрГУ, 2015.
36. *Карпов А. В., Скитяева И. М.* Психология метакогнитивных процессов личности. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005.
37. *Кондрашенко В. Т., Донской Д. И., Игумнов С. А.* Общая психотерапия: Рук. для врачей. 4-е изд. — Минск: Выш. школа, 1999. — С. 5–31.
38. *Конопкин О. А.* Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии, 1995. № 1. — С. 5–12.
39. *Консторум С. И.* Опыт практической психотерапии. — М.: Государственный институт психиатрии, 1962. — 223 с.
40. *Корнилов Ю. О.* О различиях метакогниций учебной и профессиональной деятельности // Когнитивное обучение: современное состояние и перспективы. Под ред. Т. Галкиной и Э. Лоарера. — М.: Издательство «Институт психологии РАН», 1997. — С. 191–201.
41. *Кузнецова А. С., Барабанщикова В. В., Злоказова Т. А.* Эффективность психологических средств произвольной саморегуляции функционального состояния // Экспериментальная психология. 2008. № 1. — С. 102–130.
42. *Куэ Э.* Сознательное самовнушение как путь к господству над собой. Методы, техники, практика. — М.: Амрита-Русь, 2012. — 128 с.
43. *Лазарева О. В.* К вопросу о влиянии метакогнитивных процессов на понимание научного текста // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. 2012. № 31. — С. 13–17.
44. *Леонтьев А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность. — М., 1977.
45. *Лобзин В. С., Решетников М. М.* Аутогенная тренировка: Справочное пособие для врачей. — Л.: Медицина, 1986. — 280 с.
46. *Ловягина А. Е.* Психические состояния человека: Уч. пособие. — СПб.: СПбГУ, 2014.
47. *Ловягина А. Е.* Диагностика метакогнитивных стратегий у спортсменов: теоретические и прикладные аспекты / «Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта». Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (17–18 октября 2019 года). — СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2019. — С. 87–91.
48. *Мандрикова Е. Ю.* Разработка опросника самоорганизации деятельности // Психологическая диагностика. — 2010. № 2. — С. 87–111.
49. *Мировский К. И., Шогам А. Н.* К применению метода психотонической тренировки в санитарно-курортных условиях // Психотерапия

в курортологии. — Киев: Здоровье, 1966. — С. 158–160.
50. *Моросанова В. И.* Индивидуальный стиль саморегуляции. — М.: Наука, 2001.
51. *Моросанова В. И.* Саморегуляция и индивидуальность человека / Ин-т психологии РАН; Психологический ин-т РАО. — М.: Наука, 2010.
52. *Моросанова В. И.* Осознанная саморегуляция человека как метаресурс достижения учебных и профессиональных целей // Личность. Интеллект. Метакогниции: исследовательские подходы и образовательные практики. Материалы II Международной научно-практической конференции. Калуга. Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 20–22 апреля 2017. — Калуга: изд. АКФ «Политоп», 2017. — С. 104–114.
53. *Моросанова В. И., Агафонова А. О.* Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты // Регуляция психических состояний / Под ред. А. О. Прохорова. Вып. 3. — Казань, 2001.
54. *Моросанова В. И., Бондаренко И. Н.* Диагностика саморегуляции человека. — М.: Когито-Центр, 2015. — С. 11–72.
55. *Моросанова В. И., Плахотникова И. В.* Регуляторная роль отдельных личностных качеств в индивидуально-типических проявлениях саморегуляции произвольной активности // Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / Под ред. В. И. Моросановой. — М.: ПИ РАО, 2006. — С. 40–71.
56. *Моросанова В. И., Сагиев Р. Р.* Индивидуально-стилевые особенности саморегуляции в учебной деятельности студентов и их связь с успешностью обучения. — М.: НИИ общей и педагогической психологии РАО, 1992. — 28 с.
57. *Некрасов В. П., Худадов Н. А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р.* Психорегуляция в подготовке спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
58. *Никифоров Г. С.* Самоконтроль человека. — Л.: ЛГУ, 1989. — 192 с.
59. *Осницкий А. К.* Регуляция деятельности и направленность личности. — М.: Издательство Моск. экономико-лингвист. ин-та, 2007. — 232 с.
60. *Осницкий А. К.* Регуляторный опыт, субъектная активность и самостоятельность человека. Часть 1 [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 5(7). URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 12.08.2018).
61. *Осницкий А. К.* Психологические механизмы самостоятельности. — Москва; Обнинск: ИГ-СОЦИН, 2010.

62. *Падун М. А.* Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы / Психологический журнал. — 2010. Т. 31, № 6. — С. 57–69.
63. *Панков Д. В.* Рациональная психотерапия. — М.: ЦОЛИУВ, 1975. — 26 с.
64. *Панов А. Г., Беляев Г. С., Лобзин В. С.* Аутогенная тренировка. — Л.: Медицина, 1973. — 216 с.
65. *Панов А. Г., Беляев Г. С., Лобзин В. С., Копылова И. А.* Теория и практика аутогенной тренировки. — Л.: Медицина, 1980.
66. *Перикова Е. И., Ловягина А. Е., Бызова В. Н.* Эффективность метакогнитивных стратегий принятия решений в учебной деятельности / Science for Education Today. — 2019. Т. 9, № 4. — С. 19–25.
67. *Пиаже Ж.* Психология интеллекта. — СПб.: Питер, 2004.
68. *Пигулевская И. С.* Лечебное дыхание. Дыхательные упражнения. Первая помощь. Народные рецепты. Профилактика. Лечение. — М.: Центрполиграф, 2018.
69. *Прохоров А. О.* Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. — М.: ПЕР СЭ, 2005.
70. *Прохоров О. А., Блинова О. Г.* Феноменология трансовых состояний субъекта // Психология состояний. Хрестоматия / Сост. Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров / Под ред. проф. А. О. Прохорова. — М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. — С. 293–297.
71. *Рожнов В. Е.* Руководство по психотерапии. — Ташкент: Медицина, 1985. — 719 с.
72. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 2008. — 713 с.
73. *Сагалакова О. А., Труевцев Д. В.* Метакогнитивные стратегии при социальном тревожном расстройстве // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. — 2012. № 1 (8).
74. *Сопов В. Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. — М.: Академический проект, 2005.
75. *Спивак Д. Л.* Измененные состояния сознания: психология и лингвистика. — СПб.: «Издательский Дом Ювента»; Филологический ф-т СПбГУ, 2000. — 296 с.
76. *Спивак Л. И., Спивак Д. Л.* Измененные состояния сознания: типология, семиотика, психофизиология // Сознание и физическая реальность. Т. 1, № 4. 1996. — С. 48–55.
77. *Станиславский К. С.* Собрание сочинений. — М.: Искусство, 1989. Т. 2.
78. *Холодная М. А.* Психология интеллекта. Парадоксы исследования. — СПб.: Питер, 2002.

79. *Чебыкин А. Я.* Проблема эмоциональной регуляции в педагогической деятельности // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. — М., 1988.
80. *Чернокова Т. Е.* Метакогнитивная психология: проблема предмета исследования / Вестник Поморского университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. — 2011. № 3. — С. 153–158.
81. Шартье Д., Лоарер Э. Обучение и перенос когнитивных и метакогнитивных стратегий // Когнитивное обучение: современное состояние и перспективы // Под ред. Т. Галкиной и Э. Лоарера. Перевод с франц. И. Блинниковой. — М.: Издательство «Институт психологии РАН», 1997. — С. 201–216.
82. *Шойфет М. С.* М. Я. Мудров // Сто великих врачей. — М.: Вече, 2004. — С. 197–206.
83. *Шульц И. Г.* Аутогенная тренировка. — М.: Медицина, 1985. — 32 с.
84. *Щетинин М. Н.* Лучшие техники дыхательной гимнастики Стрельниковой. — М.: АСТ, 2017. — 256 с.
85. *Эверли Д. С., Розенфельд Р.* Стресс: природа и лечение. — М.: Медицина, 1985. — 224 с.
86. *Bandler R., Grinder J.* The Structure of Magic I: A Book About Language and Therapy. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books, 1975.
87. *Baudouin Ch.* Suggestion and autosuggestion: a psychological and pedagogical study based upon the investigations made by the new Nancy school. — New York: Dodd, Mead, 1921. — 362 p.
88. *Beecher H. K.* The powerful placebo // *Journal of the American Medical Association,* 1955 *159 (17). — P. 1602–1606.*
89. *Benson H.* The relaxation response: Its subjective and objective precedents and psychology // Trends in Neurosciences, 1983, 6 (7). — P. 281–284.
90. Campbell G. Interview with Fabrizio Benedetti, MD, PhD. Brain Science Podcast with Ginger Campbell, MD. Originally Aired 9/19 /2011.
91. *Carroll R. T.* «Crazy» Therapies: What are they? Do They Work? — San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1996.
92. *Carver C. S., Scheier M. F.* Optimism, pessimism, and self-regulation // Optimism and pessimism: Implications for theory, research and practice. Washington, DC: American Psychological Association, 2001. — P. 31–51.
93. *Cooper M. M., Sandi-Urena S.* Design and validation of an instrument to assess metacognitive skillfulness in chemistry problem solving // Journal of Chemical Education. — 2009. — № 86 (2). — P. 240–245.
94. *Coué E.* De la suggestion et de ses applications ('Suggestion and its Applications') // Bulletin de la Société d'Histoire Naturelle et de Palethnologie de la Haute-Marne, 1912, 2 (1). —P. 25–46.

95. *Coué E.* Mastery of One's Self through Conscious Autosuggestion: Formerly "Suggestion and its Applications". Nancy, 1922.
96. *Flavell J. H.* Metacognitive Aspects of Problem Solving // The Nature of Intelligence. Hillsdale / ed. by L. B. Resnick. N.Y., 1976.
97. Fisher R. Thinking about Thinking: developing metacognition in children // Early Child Development and Care, 1998. Vol. 141. — P. 1–15.
98. Gross J. J. Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. Journal of personality and social psychology, 1998, Vol. 74, N. 1. — P. 224.
99. *Hall K. T., Lembo A. J., Kirsch I., Ziogas D. C., Douaiher J., Jensen K. B., Kaptchuk T. J.* Catechol-O-Methyltransferase val158met polymorphism predicts placebo effect in irritable bowel syndrome. PLoS ONE, 2012, 7 (10).
100. *Halpern D. F.* Thought and knowledge: An introduction to critical thinking. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Accociates, Publishers. 1996.
101. *Hróbjartsson A., Gøtzsche P. C.* Placebo interventions for all clinical conditions. Cochrane Database of Systematic Reviews 2010, N. 1.
102. *Jacobson E.* Progressive relaxation. Chicago: University of Chicago Press, 1929.
103. *Jacobson E.* You must relax. New York: McGraw-Hill, 1978.
104. *Johnson J. R.* Oxycise! Washington, 1998.
105. *Johnson A., Smyers J., Purvis R.* Improving exam performance by metacognitive strategies // Psychology Learning and Teaching. — 2012. № 11 (2). — P. 180–185.
106. *Ku Kelly Y. L., Ho Irene T.* Metacognitive strategies that enhance critical thinking // Metacognition and Learning. Academic Journal. — 2010. Vol. 5 (3) — P. 251–267.
107. *Kleinsorge H., Klumbies G.* Technic der Relaxation. Jena, 1961. 66 p.
108. *Kuhl J.* A theory of action and state orientations in Volition and personality: Action versus state orientation, J. Kohl and J. Beckmann, Eds. Göttingen, Germany: Hogrefe, 1994. — P. 9–46.
109. *Linde K., Witt C. M., Streng A.* The impact of patient expectation in four randomized control trials of acupuncture in patients with chronic pain. International Association for the Study of Pain. Published by Elsevier B. V., 2006. Doi:10.1016/j.pain.2006.12.006.
110. *Ludwig A.* Altered states of consciousness // Altered States of Consciousness. Anchor Books. Garden City, New York, 1972. — P. 11.
111. *Luthe W., Schultz J. H.* Autogenic therapy. New York: Grune & Stratton. 1969.

112. *Mitchell L.* Simple relaxation: The psychological method for easing tension. London: Pergamon Press, 1977.
113. *Mitsikostas D., Mantonakis L., Chalarakis N.* Nocebo in clinical trials for depression: A meta-analysis // Psychiatry Research. 215 (1): 82–86. [Электронный ресурс]. URL: https://doi.org/10.1016/j.psychres (дата обращения 19.08.2018).
114. *Norcross J. C., Koocher G. P., Garofalo A.* Discredited Psychological Treatments and Tests: A Delphi Poll // Professional Psychology: Research and Practice. 2006. Vol. 37. N. 5. — P. 515–522.
115. *Roberts M. J., Erdos G.* Strategy selection and metacognition / Educational Psychology. — 1993. V. 13. — P. 259–266.
116. *Schultz J. H.* Das autogene Training (Konzentrative Selbstentspannung). Leipzig, 1932.
117. *Schraw G., Crippen K. J., Hartley K.* Promoting self-regulation in science education: Metacognition as part of a broader perspective on learning // Research in Science Education, 2006. 36. — P. 111–139.
118. *Schraw G., Dennison R. S.* Assessing Meta-Cognitive Awareness, Contemporary Educational Psychology. 1994. Vol. 19. — P. 460–475.
119. *Scott D. J., Stohler C. S., Egnatuk C. M., Wang H., Koeppe R. A., Zubieta J.* Placebo and Nocebo Effects Are Defined by Opposite Opioid and Dopaminergic Responses. Arch Gen Psychiatry. 2008. 65 (2): 220–231. [Электронный ресурс]. URL: doi:10.1001/archgenpsychiatry.2007.34 (дата обращения 17.07.2018).
120. *Steele C. M.* The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self // In L. Berkowitz (Ed.) Advances in Experimental Social Psychology. San Diego, CA: Academic Press. 1988. Vol. 21. — P. 261–302.
121. *Thompson R. A.* Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the society for research in child development, 1994, vol. 59, no. 2–3, pp. 25–52.
122. *Wells A.* Detached mindfulness in cognitive therapy: a metacognitive analysis and ten techniques // Journal of rationalemotive and cognitive-bihavior therapy. — 2006. Vol. 23, № 4.
123. *Wilson J.* Defining Metacognition: A step towards recognising metacognition as a worthwhile part of the curriculum // Paper presented at the AARE Conference. Melbourne, 1999.

Учеьное пособие

Ловягина Александра Евгеньевна

ТЕОРИЯ И МЕТОДЫ
ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Корректура — *Феофанова Ю. Б.*
Верстка — *Брылев С. В.*

Подписано в печать 20.07.2020. Заказ № 6671
Формат 60 × 84 $^{1}/_{16}$. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 8,37. Тираж 100 экз.

Издательство «Скифия-принт».
Санкт-Петербург, ул. Большая Пушкарская, д. 10